ПОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА



КАК ВЫТАЩИТЬ СЕБЯ ИЗ СТРЕССА



Э. И. ГОНИКМАН

Э. И. Гоникман

КАК ВЫТАЩИТЬ СЕБЯ ИЗ СТРЕССА





Москва
Издательский Дом МСП
2002

ББК 53.59
УДК 615.85
Г 65

Рецензент – канд. медицинских наук, главный нарколог Министерства путей сообщения Республики Беларусь Б.С.Клебанов

ISBN 5-7578-0078-x

Э.И.ГОНИКМАН

КАК ВЫТАЩИТЬ СЕБЯ ИЗ СТРЕССА

Действие спасает от смерти, оно спасает и от страха, и от слабостей, даже от холода и болезни.

Антуан де Сент-Экзюпери

Существует множество факторов, способствующих нарушению равновесия в организме и возникновению болезни.

Среди ведущих врачи древности называли семь факторов психического порядка: гнев, беспокойство, печаль, безысходность, тоска, страх и ужас. Если все семь указанных разновидностей психологического состояния проявляются редко и не в сильной форме, они могут еще не вызывать заболевания. Но всякий раз, когда ваши отрицательные эмоции переходят через определенную грань, они влияют на все без исключения функции организма, вызывая их нарушение и заболевание.

В старинных книгах по древней медицине говорится: «От раздумий страдает селезенка, от тревог – легкие, от гнева – печень, от страха – почки, а чрезмерное веселье – сказывается на сердце».

К общим симптомам болезней, вызванных факторами психического порядка, относятся: подавленное состояние, беспричинное раздражение, неустойчивость настроения, страх, нарушение сна, головные боли, стеснение в груди, тяжелые вздохи или стоны, а у женщин при длительном подавленном состоянии наблюдается также расстройство менструального цикла.

Уровень современной науки и знаний сегодня еще не в состоянии полностью оценить тот размер трагедии и ее

последствий, которые связаны с аварией на Чернобыльской АЭС. Недостаточная осведомленность о действии радиации порождает, с одной стороны, недооценку необходимых мер предосторожности, а с другой – преувеличение этой опасности, неуверенность, беспокойство, страх.

По данным американских ученых, хронический стресс в районах атомных электростанций, вызванный авариями, которые там происходят, является причиной ряда самых тяжелых заболеваний вплоть до злокачественных новообразований.

Стрессовые ситуации ослабляют организм, подавляют его защитные силы, открывая дорогу серьезным нарушениям, ведущим к тяжелым последствиям. Хронический стресс – это беда XX века и, если мы не научимся устранять его вредные последствия, повышать свои защитные силы, будущность населения чернобыльских зон, да и всего человечества, непредсказуема.

Весьма серьезным является тот факт, что стрессогенные факторы поражают железы внутренней секреции, которые на Востоке называют «железами судьбы». Хорошо известно, что во время второй мировой войны после бомбежки городов Англии у населения резко увеличилось количество заболеваний щитовидной железы, которые были образно названы «зоб бомбоубежищ».

Такие же данные, свидетельствующие о росте заболеваний токсическим зобом и сахарным диабетом, были получены немецкими и русскими учеными и врачами после первой мировой войны.

Психосоциальные факторы стресса являются ведущими во все послеаварийное время и касаются всех категорий населения, проживающих в зонах с повышенной радиацией, и не только в этих зонах, что было доказано ведущими белорусскими учеными. Оказывать себе самопомощь необходимо уже при первых признаках развития стресса – невротических расстройствах, повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, неуверенности в себе, немотивированных головных болях, плохом на-

строении, поверхностном сне или бессоннице, апатии и безысходности. Если вовремя не провести стрессотерапию, можно обнаружить нарушения в деятельности внутренних органов, которые надо устранять незамедлительно, пока они не перешли в стойкое заболевание.

Есть факторы объективные, не зависящие от человека, влияющие отрицательно на его здоровье, но есть и средства помощи себе и своим близким, которым можно обучиться, чтобы предотвратить заболевание, пока оно еще не зашло далеко. Эта книга дает каждому шанс сохранить свое здоровье, самостоятельно выйти из эмоционального тупика, а порой даже спасти себе и близким жизнь.

Данные палеонтологии свидетельствуют о том, что человек каменного века, руководимый чистым инстинктом, знал, как справиться со своими болезнями с помощью многих способов правильного ухода за собой и эффективного лечения, которые были продиктованы необходимостью выжить.

Сегодня у нас с вами та же задача – выжить, мы обязаны выжить. И никто не может нам помочь в этом больше, чем мы сами! Это наша терапия спасения! Помимо официальной медицины, существует природная, или, как она сейчас называется по международной терминологии, естественная медицина – «без таблеток и скальпеля».

Метод, который мы вам сегодня предлагаем и которому вы должны обучиться, не требует дорогостоящей аппаратуры, труднодоступных химических медикаментов, польза от которых в сложной экологической ситуации сомнительна. Он пережил 50 столетий и сохранил высокую эффективность при самом широком круге заболеваний. Столь долгое существование метода уже само по себе говорит о его эффективности. Мы знаем сколько было на нашем веку сенсаций и шумных реклам вокруг всевозможных спасительных способов лечения. Но одни уже давно забыты, другие сходят со сцены, не оправдав себя сегодня.

Метод иглоукалывания, или, как его сейчас называют, рефлексотерапия, наоборот, пережил не одно рождение и

сейчас получил высокую объективную оценку на состоявшемся 20 августа 1991 года в Пекине Международном конгрессе по естественной медицине, знаменуя медицину будущего.

Археологические раскопки свидетельствуют, что уже древний человек пользовался кремниевыми иглами и костями птиц, пытаясь вылечить изуродованные артритом суставы.

Метод иглоукалывания возник в глубокой древности в Китае, и с тех пор, странствуя по всем странам, обогащаясь идеями и теориями крупных мировых ученых, в том числе и отечественных, пополнился серьезными научными данными и новыми активными точками. Сегодня он представляет общее достояние мировой науки и человечества.

Что же представляет собой метод иглоукалывания?

Как пять тысяч лет назад, так и сегодня у каждого из нас на теле в одних и тех же местах находятся точки, представляющие маленькие электростанции, и от того, сколько энергии и как она распределяется, зависит наша с вами жизнедеятельность и жизнеспособность.

Древними врачами было замечено, что расположение точек далеко не хаотично, оно имеет стройную систему в виде линии, и эта линия с точками ответственна за определенный орган или систему. Иными словами, линии, называемые «каналами», с точками на нашей коже являются представителями определенного органа. Надавливая на точки, мы воздействуем на орган или связанную с ним функциональную систему. Если тот или иной орган заболевает либо нарушается его энергетический баланс – точка «подает сигнал бедствия». И если вы окажете ей помощь – вы сможете устранить нарушение и тем самым предотвратить болезнь.

Человек здоров в том случае, если все его органы и системы работают в ритмическом, энергетическом балансе. Срыв этого равновесия – недостаток энергии в одном месте и его избыток в другом – нарушает сбалансирован-

ность, жизнедеятельность, что выражается рядом симптомов: боль, слабость, утомление и т. д. Если это нарушение незначительное, то в результате саморегуляции происходит восстановление нарушенного равновесия.

В случае длительного нарушения появляются изменения в функциях органов, в тканях, и тогда механизмы саморегуляции становятся недостаточными – необходимо срочное вмешательство извне. Иглотерапия, воздействуя на определенные точки, обеспечивает восстановление утраченного баланса и приводит к исцелению.

Совершенно необязательно при этом производить укол иглой в точку, это может быть любое воздействие. Сейчас насчитывается множество приемов воздействия на точку, эффективно применяемых в рефлексотерапии.

Мы вам предлагаем прекрасный инструмент – ваши собственные руки, кончики ваших пальцев, которые сочетают в себе прекрасное и целесообразное, ибо, по образному выражению великого немецкого философа Канта, «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Для этих же целей можно использовать отшлифованный кусочек янтаря, сконцентрировавший в себе целебную силу Солнца, или каштан. Мы убеждены, что используя эти «инструменты», каждый из вас улучшит свое самочувствие, настроение, обретет желание жить, двигаться, любить, надеяться, в общем все, что именуется емким словом – здоровье.

Естественно, вы не сможете отыскать точку с такой точностью, как это сделает врач-специалист, – не беда, от вас требуется правильно отыскать рефлексогенную зону этой точки, так как ваш палец значительно больше, чем точка.

Разобраться в этих зонах вам помогут наши рисунки и схемы.

Итак, ***ваше обучение самопомощи мы начнем с обучения технике точечного массажа.***

Существуют много способов точечного массажа – наша задача выбрать наиболее доступные и вместе с тем эффек-

тивные. Одним из них является воздействие на точку надавливанием большого или указательного пальца руки. Это японский метод, который носит название «шиатсу». Он может быть использован в сочетании с гармонизирующими вращательными движениями в области выбранной точки – по часовой и против часовой стрелки.

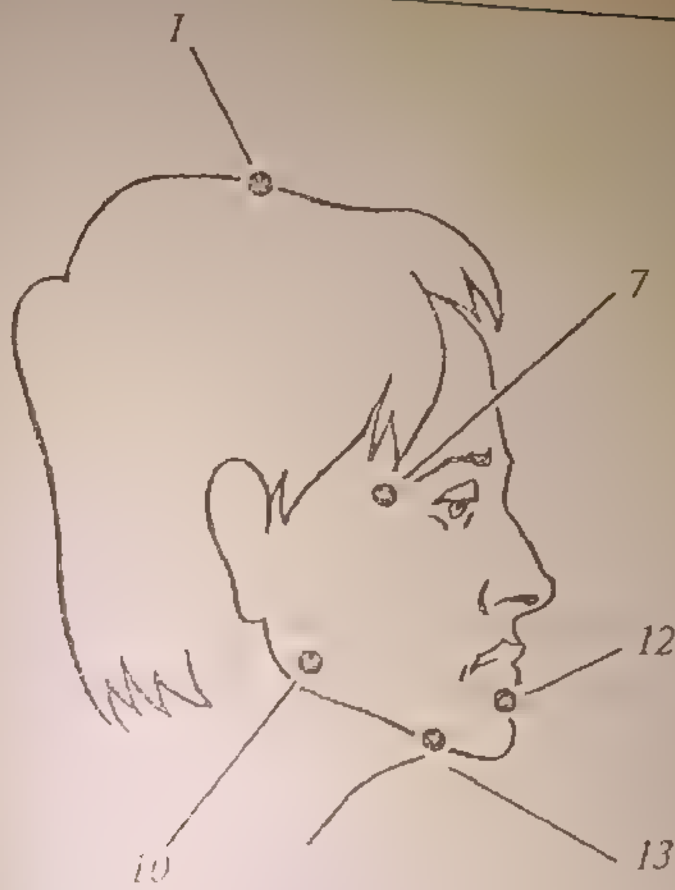
Итак, вы нашли необходимую точку для устранения тех явлений, которые вас беспокоят. Сначала произведите легкое надавливание (в течение 30 секунд), – этим вы улучшите местное кровообращение. После чего производите массаж, стараясь не причинить боли: делайте девять вращений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность точечного массажа в каждой точке не должно превышать 3–4 минут.

Программу помощи себе начнем с ***точек, расположенных в области головы и лица.*** Накануне мы рекомендуем вам изучить по *рис. 1 а, б* точки, расположенные на лице. Для этого неплохо было бы позаниматься перед зеркалом. Запомните, что в области лица и головы проходят очень важные каналы, ответственные за работу жизненно важных органов.

Точка 1. Очень важная точка: расположена на голове в теменной ямке в центре линии, соединяющей верхние точки ушных раковин. Незаменимая точка, если у вас бессонница, невроз, головная боль, вегетативно-сосудистая дистония, мигрень и масса других проблем со здоровьем. Недаром древние китайские врачи назвали эту точку «собрание 100 болезней».

Весьма эффективное средство от бессонницы: перед сном прогрейте горячей струей душа весь позвоночник, начиная с шейного отдела, в течение 8–10 минут. Затем слегка оботритесь и в теплой рубашке ложитесь сразу в постель. Вам обеспечен хороший сон. Дополнительно можно прогревать лежа в постели околоносовую область, включая подбородок.

а



б

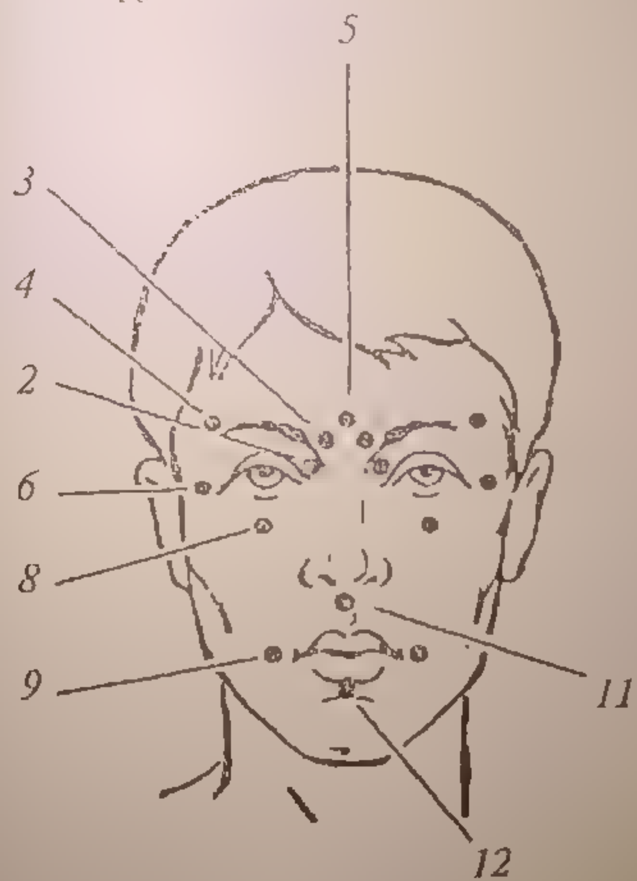


Рис. 1

Точка 2. У внутреннего угла глаза, примерно на расстоянии 0,3 см, располагается точка, которая носит название «ясный свет». Само название говорит, что массаж этой точки будет значительно улучшать ваше зрение, кроме этого, массаж помогает при заложенности носа.

Точка 3. У начала брови, над точкой 2, расположена точка, весьма эффективная при головокружении, болях в передней части головы сосудистого происхождения. Кроме того, если вы обнаружили болезненность в точке 3 (это свидетельствует о заболевании мочевого пузыря), — массируйте эту точку согласно нашим рекомендациям и вам удастся избежать и устранить начинающийся недуг.

Точка 4. У наружного конца брови расположена точка с названием «нить бамбука» - эта точка окажет вам эффективную помощь при головных болях сосудистого происхождения, плохом зрении.

Точка 5. Очень часто употребляемая точка расположена в центре переносья, на вертикальной линии, идущей от кончика носа. Она носит поэтическое название «встреча с храмом».

Если у вашего ребенка судороги, не впадайте в панику — сделайте ему нежный массаж точки 5 и ваш ребенок успокоится. А если у вас бессонница, головная боль или головокружение, массаж этой точки значительно улучшит ваше состояние и зрение.

Точка 6. При мигрени облегчение вызывает массаж точки 6, расположенной к наружи от наружного угла глаза примерно на 0,6 см.

Точка 7. Носит название «солнце»; расположена в височной впадине между наружным концом брови и верхушкой уха. Очень эффективная точка при головной боли и мигрени, болезни глаз, эмоциональной неустойчивости.

Точка 8. Точка «четыре белизны» располагается на 1 см ниже средней линии орбиты на уровне зрачка. Она окажет вам неоценимую услугу, если у вас тики верхнего века, головная боль, головокружение, расстройство речи. Болезненность в этой точке может свидетельствовать о

неполадках в желудке либо о гайморите. Постарайтесь помочь себе, массируя эту точку.

Точка 9. Если же у вас появился тик мимических мышц вокруг рта и в области глаз, вам необходимо устранить эти неприятные явления, обратившись к точке 9 – «земная кладовая», которая находится кнаружи от угла рта на 1 см.

Точка 10. Эта точка расположена кпереди и кверху от угла нижней челюсти; если вы прощупаете это место, то обнаружите углубление. Эта точка носит название «ось щеки». Она широко используется в косметическом иглоукалывании, а также при зобе, расстройстве речи. Если вдруг у вас возникли затруднения с поворотом шеи, вынужденное напряженное положение головы - шейный миозит – немедленно приступайте к массажу точки 10.

Точка 11. При обмороке, шоке, истерическом припадке поможет точка 11, расположенная под кончиком носа в верхней трети вертикальной борозды верхней губы – китайцы назвали эту точку «середина человека». Воздействие на нее рекомендуем при отеках лица и нервных тиках в области рта и глаз.

Точка 12. Аналогичные показания и у соседней точки 12, расположенной по средней линии в центре подбородочно-губной борозды. Если у вас отек лица, воздействуйте на обе точки одновременно. Кроме того, воздействуя на эти точки, вы активизируете функции мозга и внутренних органов.

Точка 13. В центре внутренней части подбородка располагается точка, которая называется «антистрессовая». При всех негативных неожиданных известиях, испуге, высоком эмоциональном накале произведите надавливание большим пальцем правой руки на эту точку.

Вы познакомились с важными точками, расположенными на лице. Описание их неслучайно. Производя массаж лица, вы способствуете мощному мышечному расслаблению всего организма, снимаете напряжение. Обнаруживая болезненные точки, вы уделяете им особое вни-

мание и устраняете в вашем организме те или иные неполадки, избегая часто очень неприятных последствий. Кроме того, массаж точек лица способствует красоте вашей кожи, об этом знали еще в древности. Особое внимание уделяли точкам шеи *(рис.2)*.

Точки воздействия на руках. На руках расположены «волшебные» точки, готовые всегда прийти вам на помощь при самых разнообразных нервно-психических срывах. Мы познакомим вас с точками, расположенными на внутренней и внешней стороне руки.

Начнем с точек *канала сердца*. Древние китайские лекари говорили: «сердце ведает сосудами», определяя таким образом связь сердца и сосудов. Кроме того, в понятие «сердце» древние медики вкладывали очень большой раздел высшей нервной деятельности – все эмоциональные и душевные проявления, наше сознание, бодрствование и сон. К тому же при нарушении сердца нарушается речь. И действительно, при всех неприятностях, предчувствиях, волнениях мы прежде всего ощущаем наше сердце: «Сердце готово выскочить из груди», «Сердце-вещун», «От волнения трудно говорить» и т. д.

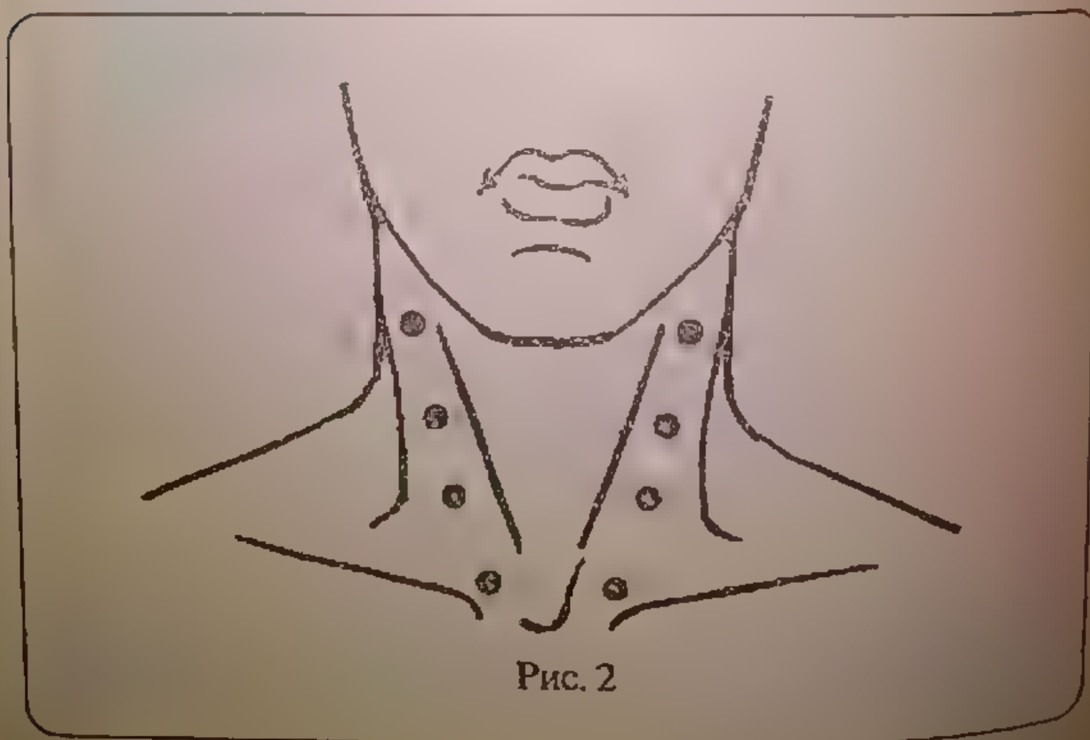


Рис. 2

Поэтому с удивительных точек этого канала мы и начнем.*

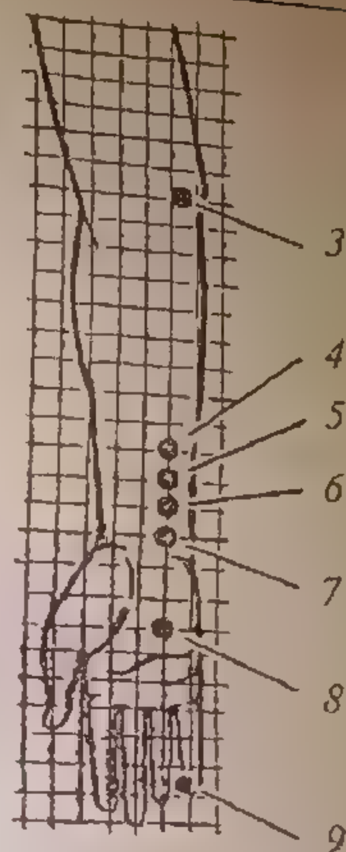


Рис. 3

Если мы согнем локоть *(рис.3)*, то на внутренней поверхности образуется складка, в конце которой располагается *точка 3*.** Она не случайно носит название «радость жизни». При повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, если вы были очень активны и вдруг заметили снижение этой активности, стали рассеянны, одним словом, у вас появился психический дискомфорт – вспомните о точке «радость жизни» и к вам вернется оптимизм и бодрость.

И еще одна рекомендация – при внезапно возникших ноющих болях в области сердца, которые могут «отдавать» в левую руку, – используйте массаж точки 3 как эффективное средство доврачебной помощи.

На ширине двух ваших пальцев (указательного и среднего) выше лучезапястной складки (ориентировочно край локтевой кости) расположена *точка 4* – «дорога духа».

Если вдруг у вас возникла тревога, немотивированное беспокойство и даже страх и вы не можете сосредоточиться – массируйте точку «дорога духа». Это укрепит ваш

---

* Нумерация точек проставлена согласно их нумерации на каналах. Исключение было сделано для точек лица и головы и для удобства в работе.

** Здесь и далее: китайские энергетические каналы располагаются симметрично на обеих сторонах тела, лечебные манипуляции можно проводить на обеих конечностях.

«тыл», исчезнет страх. При болях в сердце с иррадиацией в руку – те же рекомендации, что в первом случае.

Если у вас повышенная утомляемость, резко снизилась память и внимание, появилась рассеянность, то на ширине 1,5 пальцев аналогично предыдущей точке расположена *точка 5* меридиана сердца, к которой вы можете обратиться.

Если же при этом вас мучают кошмарные сновидения, повышенная потливость во время сна, а при волнении вы покрываетесь холодным потом, то к вашим услугам *точка 6*, которая расположена на ширине 0,5 пальца, аналогично предыдущей.

При сильном сердцебиении, крайней раздражительности, бессоннице, повышенной чувствительности, обидчивости, склонности к слезам – одним словом, при всех отрицательных эмоциональных воздействиях, которые вас быстро выводят из равновесия, – сразу же обращайтесь за помощью к *точке 7* [illegible] «божественные ворота». Вы ее найдете на [illegible] складке, расположенной на середине под мякоти [illegible] пятого пальца кисти. Точка эта расположена [illegible] глубоко, поэтому ее массаж следует проводить каким-нибудь стержнем, лучше из кремния.

Если вы сожмете руку в кулак, то место, которого касается кончик мизинца, и будет искомая *точка 8* – «маленький район». К ней вы обращаетесь, если испытываете смущающее вас чувство боязни покраснеть, или если при волнении вы вдруг ощущаете стеснение в груди и при этом же чувство жара. Массаж точки 8 снимает проблемы и при сильном нервном состоянии, при кожном зуде, усиленном сердцебиении. Точечный массаж желательно осуществлять каким-нибудь стержнем.

Точка 9 канала сердца носит название «маленькая точка атаки». Она располагается в углу ногтевого ложа мизинца. Помимо помощи при резком волнении, неустойчивом пульсе, тревоге, колебании артериального давления, эта удивительная «маленькая точка атаки» поможет вернуть вас к жизни при шоке, и при обмороке. Только мас-

саж этой точки необходимо делать ногтем.

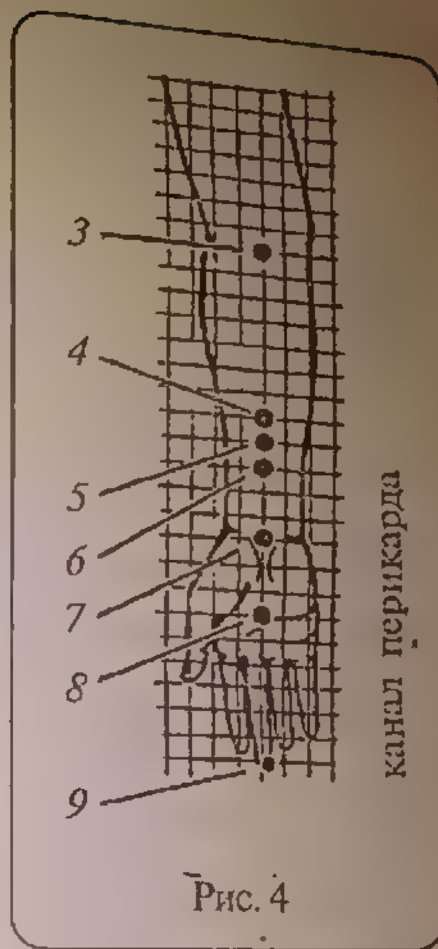


Рис. 4

Вы познакомились с точками, расположенными на канале сердца. Все они могут быть использованы при болях в области сердца как эффективное средство доврачебной помощи. При стойких болях в области сердца, пожалуйста, обращайтесь к специалисту!

Следующий канал, с которым мы вас знакомим, в традиционной медицине Китая рассматривается как «управитель или охранитель сердца», что указывает на его тесную функциональную связь с этим органом. *Канал,* который носит название *перикарда (рис. 4)*, осуществляет регуляцию тонуса наших сосудов, поэтому значение его переоценить трудно, так как от кровотока зависит вся наша жизнедеятельность. Ну, а тот факт, что от волнения, беспокойства и других отрицательных эмоций изменяется тонус сосудов – общеизвестен. В одном случае – это высокое давление, в другом – низкое: головная боль, неврогенные боли в сердце и масса других неприятных ощущений, осложняющих нашу жизнь и здоровье. А поэтому, чтобы избежать этих неприятностей, мы и предлагаем вам знакомство с чудодейственными точками этого канала. Если вы согнете руку, то в самом центре локтевого сгиба находится *точка 3*, которая окажется весьма полезной, если вы страдаете от сильного сердцебиения или у вас дрожат руки, либо вы сильно волнуетесь. Эта точка называется «извитой пруд».

Следующая необходимая нам *точка 4* расположена на ширину ладони выше лучезапястной складки. Точка используется при всех острых проявлениях вегетативно-со-

судистой дистонии, сопровождающихся головными болями, сверлящими болями в области сердца, тревогой и страхом.

При тревоге, сопровождающейся сильным сердцебиением, сразу воздействуйте на *точку 5*, которую вы отыщете, отмерив от лучезапястной складки расстояние, равное 3,5 пальцев. Сядьте! Успокойтесь! Расслабьтесь! И приступайте к массажу точки.

Очень важная точка, обладающая широким спектром лечебных свойств, – это *точка 6* канала перикарда, которую китайцы называют «внутренняя граница». Вы ее сможете найти, отмерив расстояние в три пальца на внутренней поверхности руки выше лучезапястной складки. Во всех случаях вегетативно-сосудистой дистонии, болей в сердце нервного характера, неврозах, истерии, тревоге, тошноте, рвоте, сердцебиении обращайтесь за помощью к этой точке. Она окажет вам неоценимую услугу и в случаях сексуальной несостоятельности, связанной с нервно-психическими факторами и перегрузками, – это мощный регулятор гормонально-сексуальной функции.

Точка 7 – «большой холм» – расположена в самом центре лучезапястной складки. К этой точке надо обращаться всегда, когда у вас повышается артериальное давление, нарушается сердечный ритм, возникают боли в области сердца, связанные с нервными факторами, при тошноте, быстрой утомляемости и очень неприятном состоянии «кома в горле». Кроме этого, точка 7 обладает удивительным свойством «содружества», ее массаж улучшает эффект точек-соседей, поэтому желательно при выборе по показаниям любой точки канала перикарда брать дополнительно к ней точку 7.

Точка 8 носит название «дворец труда». Ее довольно легко найти, если сжать руку в кулак. Точка расположена в середине ладони, между кончиками среднего и безымянного пальцев.

При состоянии оглушенности, неясности в горле, гипертонической болезни, неврозах, психической затормо-



женности, сопровождающейся замедлением мышления, – используйте эту точку.

Точку 9 – «средняя точка приступа» – считают еще точкой «скорой помощи». Используется при обмороке, шоке, коллапсе. В этих случаях сдавите, сколько есть сил, кончик среднего пальца (именно там располагается искомая точка). Кроме этого, при тревоге, головокружении, перегреве, колющих болях в сердце, а также внезапно возникающем шуме в ушах осуществляйте энергичный массаж этой точки.

Самую эффективную и быструю скорую помощь вам окажут точки «скорой помощи», расположенные на концевых фалангах, у корня ногтя *(рис.5 а, б)*: 1 – канал сердца; 2 – канал тонкого кишечника; 3 – канал трех обогревателей; 4 – канал перикарда.

В центре подушечек пальцев правой кисти расположены точки, которые необходимо немедленно массировать при шоке, обмороке, эпилепсии. Обучившись массажу, вы сможете оказать помощь своим близким или друзьям, а порой и людям, которым стало плохо на улице. Исполь-

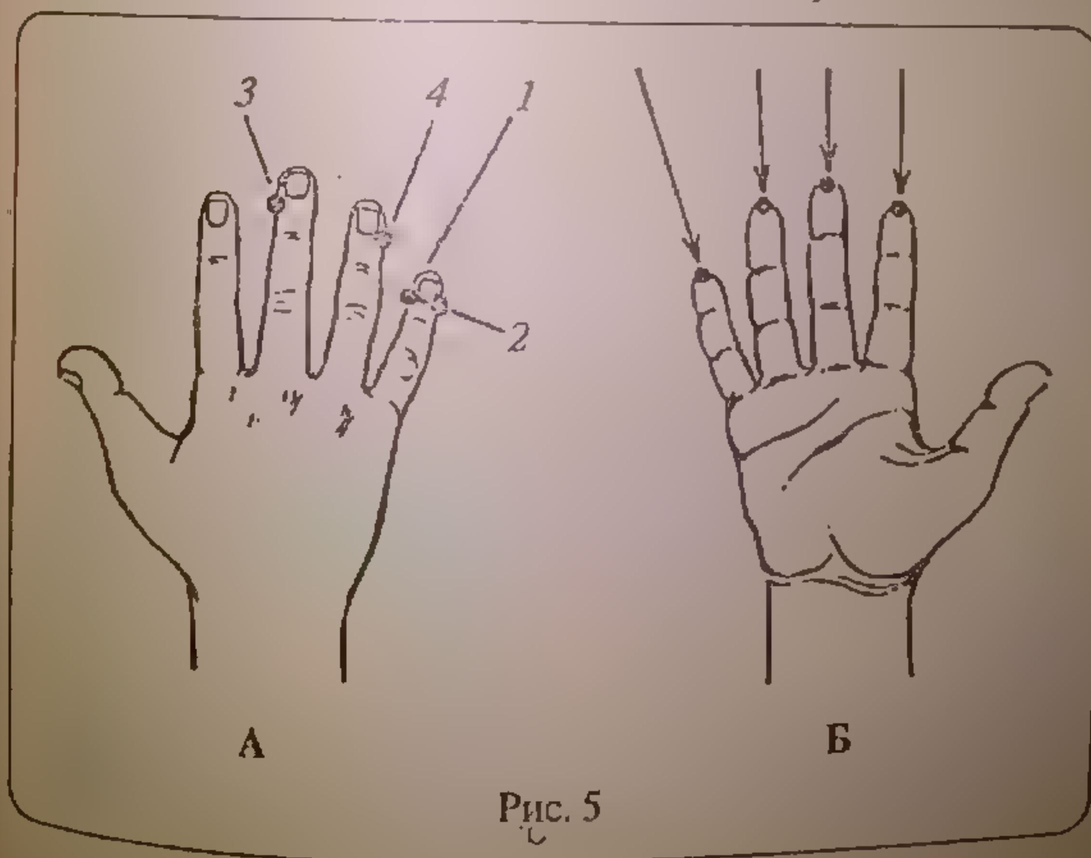


Рис. 5

зуйте эти точки и вы еще раз убедитесь в чудодейственной силе рук.

Мы закончили обзор необходимых нам *точек, расположенных на внутренней поверхности руки.*

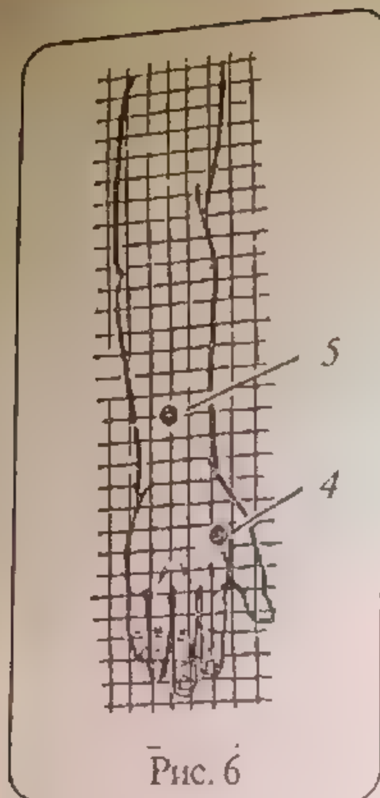


Рис. 6

Теперь познакомимся с *точками (рис.6), расположенными на наружной, тыльной стороне кисти и предплечья.* Здесь проходят три очень важных меридиана – толстой кишки, тонкой и «трех обогревателей». Древние китайцы правильно полагали, что кровь «обогревает» все внутренние органы. Отсюда ясно, что последний канал занимается кровоснабжением всех внутренних органов.

Очень важная точка, используемая при самом широком круге заболеваний, отвечающая практически за всю энергетику верхней половины тела, – это *точка 4* меридиана толстой кишки – «закрытая долина». Если вытянуть кисть и прижать друг к другу большой и указательный палец, то на верхушке образующейся утолщенной мышцы находится искомая точка *(см рис.6)*. При всех случаях неврастении, заторможенности мышления, дестабилизации психики, вегетативных нарушениях, а также болях в области шеи, грудной клетки, головы, зубных болях массируйте точку 4 толстой кишки, массируйте энергично, но не причиняя боли, и вы почувствуете сразу заметное облегчение. После массажа, для усиления воздействия на эту точку, можно приклеить кружочек перцового пластыря или чеснока. Эту точку можно использовать при всех видах болей, особенно эффективно воздействие на нее при болях в горле и зубной боли.

Очень важная точка, часто используемая – это *точка 5* канала «трех обогревателей». Она расположена на расстоянии трех пальцев от лучезапястной складки, в центре

между двумя костями лучевой и локтевой. Эта точка очень эффективна при расстройстве сна, головных болях, при состояниях, которые называются вегетативно-сосудистой дистонией. Она окажет вам помощь, если вы метеозависимы, т.е. страдаете от перемены погоды, магнитных бурь и т.д. Мы назвали наиболее значительные точки на руках, воздействуя на которые вы окажете реальную помощь при нервно-психических срывах. Кроме того, существует большая группа точек с широким спектром успокаивающего действия, расположенных на передней поверхности грудной клетки и ногах. В данном случае выбраны точки, наиболее доступные для воздействия на них.

Воздействие на точки, расположенные на передней поверхности туловища (рис.7).

Точка 15 переднесрединного канала носит название «петушиный хвост». Если пальцем нащупать конец грудины, то в расщелине между ее отростками располагается искомая точка. Она незаменима при истерических состояниях, болях в сердце нервного происхождения, при всех аритмиях, возникающих после волнения, при невротической рвоте.

Важные точки находятся и на канале желчного пузыря, который помимо ответственности за функциональную систему желчного пузыря, отвечает и за сознательную, целеустремленную деятельность, решительность, волю и храбрость. Эти точки могут помочь вам справиться с вредными привычками. Их массаж поможет вам укрепить волю, проявить решительность в самых непредвиденных обстоятельствах. Вам

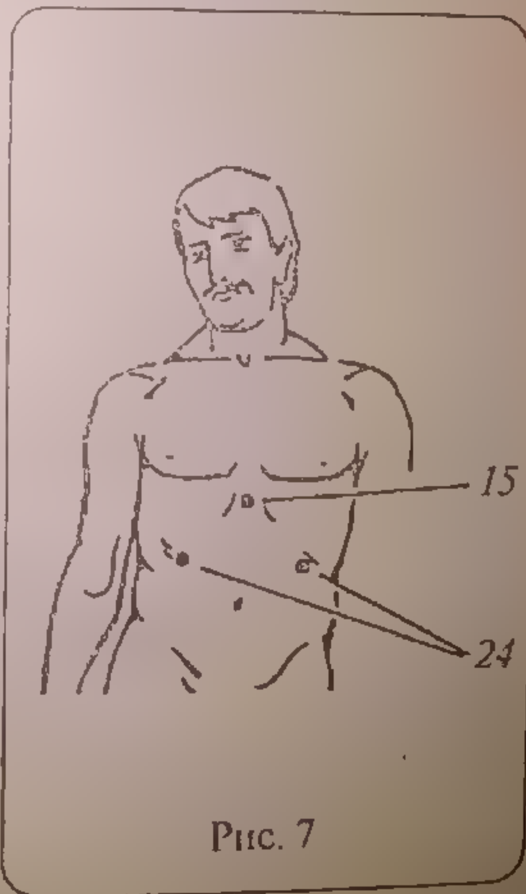


Рис. 7

необходимо найти две парные точки, расположенные в реберной дуге. Если из центра реберной дуги мысленно провести вертикаль, проходящую через центр сосков, то именно на этой линии, в центре реберной дуги, находятся искомые парные точки, имеющие поэтическое название «солнце-луна», или *24-я точка* желчного пузыря.

Поочередный массаж всех трех точек, расположенных на передней поверхности туловища, поможет вам избавиться от внезапно появившегося чувства страха, стеснения в груди, эмоционального напряжения, одышки с сердцебиением, а также устранить судороги, чувство постоянной спешки, суетливости, волнения, связанного с нехваткой времени. Кроме этого, воздействие на эти точки благотворно влияет на функцию печени, желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, устраняя дискомфорт, вздутие, отрыжку.

Огромное значение для нашей жизнедеятельности играют ***точки, расположенные в области*** так называемой ***шейно-воротниковой зоны.*** В этой зоне *(рис.8)* ведущее положение занимает *точка 14* заднесрединного меридиана, которая располагается между остистыми отростками 7-го шейного позвонка (его легко найти, так как он выступает над всеми) и 1-го грудного и носит название «большой позвонок». Обязательно найдите эту точку, прощупайте на себе, посмотрите на близких! Это точка «соединения», она связана почти со всеми меридианами. Воздействуйте на нее при всех случаях стрессовых состояний, при неврозах с истерией, при вегетативно-сосуди...

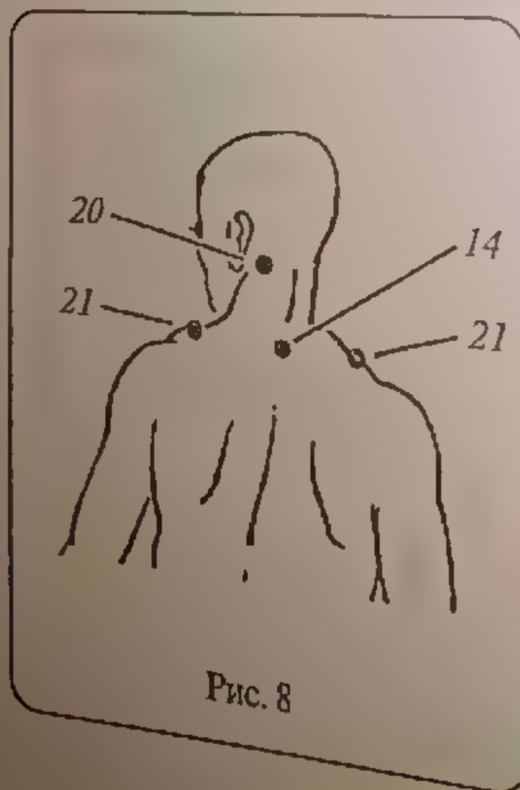


Рис. 8

той дистонии, при слабости, подавленности, апатии. Кроме того, если у вашего ребенка судороги, – спокойно, без паники, произведите хороший массаж этой точки.

Трудно переоценить и значение точек, ***расположенных по обеим сторонам затылка,*** под затылочной ямкой, в углублении. Эти точки носят название «пруд ветров», *20-я точка* канала желчного пузыря. Не забывайте об этих точках при всех видах вегетативных расстройств, головных болях сосудистого происхождения, если у вас синдром «укачивания» и вы не можете ездить в транспорте, при плохом зрении, стрессах и неврозах, а также если вы страдаете остеохондрозом шейного отдела позвоночника, артериальной гипертонией.

На нижних конечностях ног располагается ***группа жизненно важных точек,*** ответственных за состояние внутренних органов, а также за наше психическое здоровье.

Поэтому первый совет – приобретайте аппликатор Кузнецова, его пластмассовый вариант. Каждое утро становитесь на него обеими ступнями, вначале сидя на кровати, затем, по мере привыкания, несколько минут, сколько хватит терпения, постойте на нем – этим простым и доступным приемом вы стимулируете все органы, все жизненные функции вашего организма, так как на наших стопах, так же как на ухе, радужной оболочке глаза, слизистой носа и рта расположены рецепторы всех без исключения органов.

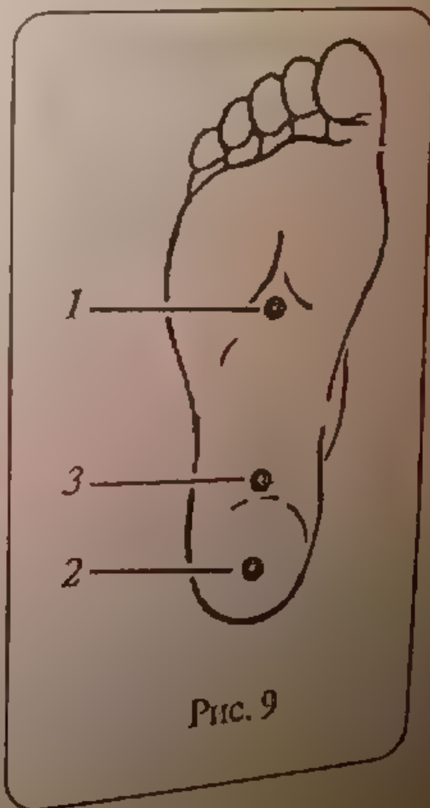


Рис. 9

Именно на подошвенной части стопы *(рис.9)*, в ее центре, в ямке, образуемой при сгибании пальцев, располагается точка канала почек, носящая необычное название «бьющий, или клокочущий, источник». Древние китай-

цы называли почки «корнями жизни», «хранилищем чистой энергии». И действительно, от состояния почек зависит наша жизнедеятельность. Чувство страха ранит почки. Человек, которым владеет страх, уже нежизнеспособен, у него нарушается нормальное функционирование всех органов и систем.

Для профилактики повышенной психической истощаемости, преодоления страха, поднятия тонуса организма – воздействуйте на *точку 1* канала почек. Она окажет вам услугу и при нарушении сна, головных болях, мелькании в глазах, истерии. И, пожалуйста, запомните: древние медики считали, что «излишние желания ранят почки». Здесь имеется в виду отрицательное воздействие излишних эмоций, нереализованных желаний, в том числе и сексуальных. Поэтому будьте умерены во всех своих желаниях – это надежно сохранит ваше здоровье.

Точка 2, расположенная в центре пятки, поможет вам справиться с бессонницей, нервно-психическим возбуждением, беспокойством, тревогой.

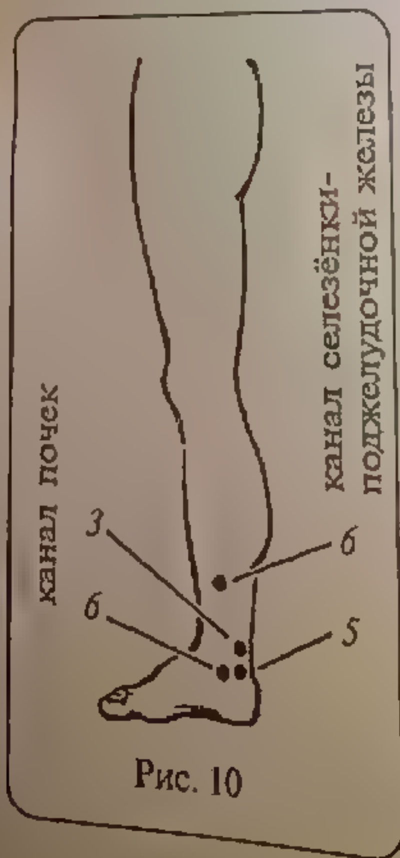


Рис. 10

Еще одна важная *точка 3*, через которую энергия земли проникает в наш организм и поднимается вверх, расположена впереди пяточного бугра. Поэтому так важно хождение босиком для зарядки и разрядки организма. Но и охлаждение стоп неминуемо вызовет неприятные последствия – поэтому еще раз призываем к умеренности!

Исследуем нужные нам *точки*, поднимаясь по ноге вверх, ***на внутренней стороне*** – это точки знакомого нам *канала почек* (*рис.10*).

Точку 6 канала почек, столь необходимую нам при неврасте-

нических нарушениях, стеснении в груди, коме в горле, слабости, отсутствии радости, «все не мило», мы обнаружим на внутренней стороне лодыжки. Тут и располагается точка, которую китайцы назвали «большой бокал».

Точку 5 вы найдете на внутренней стороне лодыжки. Она расположена между верхушкой внутренней лодыжки и ахилловым сухожилием.

Показанием к воздействию на нее является повышенная раздражительность, когда все, что раньше воспринималось нормально, теперь злит, когда вы срываетесь на крик при каждом поводе и без повода. Кстати, если это случается часто, не мешает проконсультироваться по поводу вашей щитовидной железы. Неврастения, предменструальный синдром с вегетативными нарушениями – тоже показания к использованию точки 5.

Точка 3 – «море света», располагается между внутренней лодыжкой и ахилловым сухожилием. Она всегда придет вам на помощь, если у вас бессонница, перехватывает дыхание и возникает стеснение в груди, появляется немотивированная раздражительность, вместо спокойной беседы со своими близкими вы срываетесь на крик.

Следующая очень важная *точка 6*, имеющая широкий спектр действия, расположена на так называемом *канале селезенки – поджелудочной железы (см.рис.10)*. Этот канал, помимо весьма важных функций, связанных с пищеварением, состоянием мышц, нарушениями в полости рта, связан с эмоциями – он обуславливает задумчивость, склонность к глубоким размышлениям.

Точка, о которой идет речь, – точка 6 этого канала – называется «перекрестком трех Инь». Она располагается на расстоянии, равном четырем вашим пальцам от наружного края внутренней лодыжки. Используется при очень многих заболеваниях: неврозах, вегетативных нарушениях, связанных с климаксом, бессоннице, рефлекторных болях в сердце. Болезненность в этой точке – сигнал о том, что у вас проблемы с половыми органами.

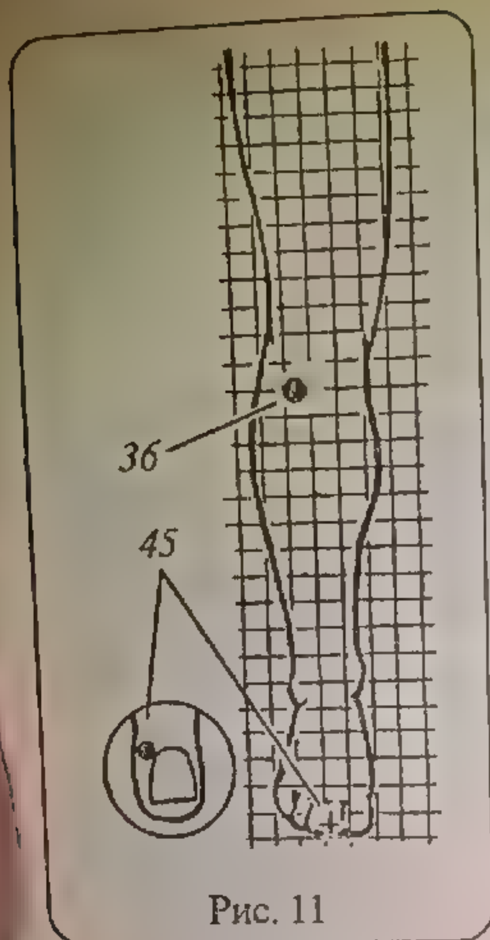


Рис. 11

Еще ***несколько точек*** расположенны ***на передней наружной поверхности ноги*** *(рис. 11)*. Они относятся *к каналу желудка*, значение которого ясно, так как без нормального пищеварения, обеспечивающего весь организм питательными веществами, не может быть здоровья. Этот канал тесно связан с предыдущим, а его точки располагаются на всем протяжении тела, начиная от лица и кончая наружным краем корня ногтя второго пальца стопы. Вашему вниманию мы предлагаем еще две точки.

Точка 36 канала желудка наиболее важная, о ней ходят легенды, на Востоке ее называют «точкой долголетия» – она заведует энергией нижней половины тела, постоянное ее раздражение вызывает улучшение обменных процессов, стимуляцию иммунитета, улучшение пищеварения и т. д. В нервно-эмоциональном плане эта точка незаменима, недаром ей дали название «божественное равнодушие или хладнокровие». Вы легко отыщете эту точку, если положите свою ладонь на колено, ваш средний палец будет располагаться на искомой точке. Во всех случаях неуверенности в себе, стресса, волнений на работе, повышенной раздражительности, нервозности, плохого сна, тяжести в ногах, спазмах в желудке на нервной почве – массируйте точку «божественное равнодушие». Даже в тех случаях, когда вы вдруг ощутили, что нарушается память, замедляется мышление, туго соображаете, – обращайтесь к этой точке.

И еще одна весьма эффективная точка, которая завершает большую группу точек этого канала, ответственных

за очень многие функции организма,– это последняя *45 точка* канала желудка, носящая название «строгое видоизменение». К этой точке можно обратиться, если у вас нервно-психическая неустойчивость, т. е. слезы могут быстро смениться смехом или наоборот, головные боли, если на фоне сильного стресса вам начинает казаться, что вы «сходите с ума», вскрикиваете по ночам и просыпаетесь – не пугайтесь, сохраняйте хладнокровие – массируйте точку 45.

Будем надеяться, что у вас появился уже навык в поиске и нахождении необходимых точек, поэтому ***сейчас мы обучимся комбинировать, или, как правильно говорят, пользоваться рецептами точек.*** Вашему вниманию предлагаются как современные рецепты точек для «выведения» себя из стресса, так и рецепты древних целителей, а также некоторые наиболее эффективные сборы лекарственных растений, которые оправдали себя при лечении вегетативно-сосудистых нарушений, эмоциональной неустойчивости, нервных срывах, бессоннице.

I. Массаж точек 5, 2, 6 *(рис.12)* в области лица, так называемый «китайский сосудистый треугольник», приносит хороший эффект при *вегетативно-сосудистой дистонии*, которая сопровождается головными болями. Кроме того, если вы страдаете вегетативно-сосудистой дистонией и головными болями по гипертоническому типу, мы рекомендуем следующий сбор лекарственных растений:

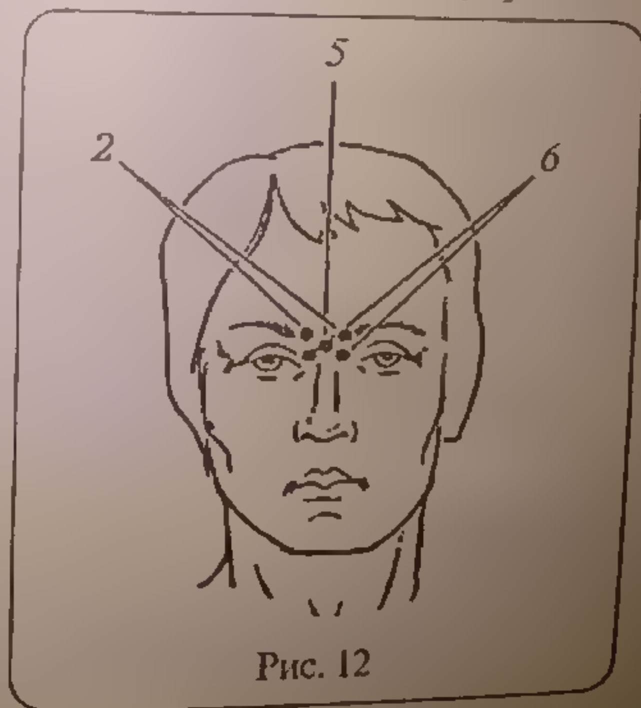


Рис. 12

1. Трава пустырника пятилопастного – 4ч.
2. Плоды боярышника кроваво-красного – 1ч.
3. Лист мяты перечной – 1ч.
4. Плоды рябины черноплодной – 1ч.
5. Трава сушеницы болотной – 2ч.

2 столовые ложки на 0,5 л кипятка, залить в термос, 20 мин. держать термос открытым, затем закрыть и настаивать ночь. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана за 30 минут до еды, можно с медом, желательно ко всем сборам добавлять столовую ложку плодов шиповника.

Если у вас *пониженное давление*, рекомендуем сбор следующих трав:

1. Трава зверобоя продырявленного – 7ч.
2. Лист мяты перечной – 1ч.
3. Лист подорожника большого – 3ч.
4. Плоды шиповника коричного – 3ч.
5. Плоды можжевельника обыкновенного – 0,5ч.
6. Трава кипрея узколистного (иван-чай) – 2ч.

Готовить и принимать, как первый сбор.

II. Следующий рецепт мы рекомендуем при *общей слабости, истощении, нарушении сна, стрессах*. Это знакомые вам точки. *Точка 6 канала селезенки* – поджелудочной железы и *точка 6 канала перикарда*. Массаж этих точек производится утром, желательно кусочками янтаря или каштана. Массаж производить последовательно, начиная с рук. К этому рецепту мы рекомендуем следующий сбор:

1. Корень валерианы – 3 ч.
2. Шишки хмеля – 2ч.
3. Цветки пижмы – 2ч.
4. Трава зверобоя – 2ч.
5. Трава мяты перечной – 1ч.

Столовая ложка смеси на стакан кипятка, довести до кипения, настаивать час. Процедить. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде с медом.

III. Если ваш ребенок страдает *ночными страхами, просыпается или вскрикивает во сне*, мы рекомендуем проводить ему массаж уже известной вам *точки 5 канала перикарда*. К ней можно дополнительно массировать *точку 7* этого канала, которая располагается на расстоянии четырех ваших пальцев от лучезапястной складки.

Если у вас *бессонница, связанная с переутомлением, тяжкое утреннее пробуждение, беспокойство, которому вы не находите причин, апатия и нежелание что-либо делать* – массаж этих точек может вернуть вам работоспособность и бодрость .

Рекомендуем следующий сбор лекарственных трав:

1. Лепестки розы красной – 2ч.
2. Корень валерианы – 1ч.
3. Ромашка аптечная – 3 ч.
4. Вереск – 2ч.
5. Зверобой – 2ч.
6. Плоды шиповника – 1 столовая ложка.

2 столовые ложки на 500 мл кипятка, залить в термос (принцип заваривания дан в первом сборе). Принимать утром, днем и вечером по 1/3 стакана в теплом виде, утром можно дополнительно в этот сбор добавлять 0,2 г мумие.

IV. При *всех расстройствах нервной системы* успокаивающий эффект вам обеспечит массаж *точки 1 (рис.1 а)* на голове и *7-й точки канала сердца (рис.3)*. Массаж начинаем с точки, расположенной на темени (на макушке), «собрание 100 болезней», затем переходим к массажу точек на руках, эти точки парные. К этому можно рекомендовать на ночь ванну из игл хвои: 100 г игл на 1 л кипящей воды, настаивать 1 час. Вылить в ванну.

V. При *ухудшении памяти, раздражительности, связанной с умственной перегрузкой, быстрой утомляемости, слабости, для улучшения функций головного мозга* рекомендуем рецепт точек, массаж которых не только устранит эти

явления, но и окажет вам помощь, если у вас обострился остеохондроз шейного отдела и появились боли в руках.

Точка «большой позвонок», напоминаем вам, расположена в центре между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонка *(рис.8)*. Следующая *точка 4 канала толстого кишечника* «закрытая долина» (парная) находится на руках *(см.рис.6)*.

Дополнительно рекомендуем кофе из корня одуванчика. Разрезанные на маленькие кусочки корни одуванчика слегка подсушивают и поджаривают на сковороде. Затем смалывают на кофемолке и варят, как кофе, мед по вкусу.

VI. Если у вас *нервный стресс в результате конфликтной ситуации* на работе или что-то случилось дома, необходимо немедленно устранить его. К вашим услугам точка «петушиный хвост», расположенная у конца грудины *(рис.7)*, *точка канала сердца 7* – «божественные ворота» *(рис.3)*, *точка 6 канала перикарда* – «внутренняя граница» *(рис.4)*. Их массаж поможет вам вновь обрести равновесие. А кроме того, на ночь можно заварить:

1. Чабрец – 3ч.
2. Зверобой – 3ч.
3. Ромашка – 2ч.
4. Трифоль, трава – 2ч.
5. Шишки хмеля – 1ч.

Все смешать, взять столовую ложку на 1 стакан кипятка, настаивать 40 минут, процедить, выпить 1/3 стакана с чайной ложкой меда – оставшийся настой выпить завтра в течение дня.

VII. Большинство людей в наше время очень *плохо переносят изменение погоды, магнитные бури* и т.д. Такие люди называются метеозависимыми, а такие неблагоприятные погодные факторы, как резкий холод, сильный ветер, изнуряющая жара и всякие быстрые смены погоды, когда наш организм не может, вернее не успевает приспособиться, – называются метеострессом.

У людей с вегетативной неустойчивостью в эти дни отмечаются скачки артериального давления, проблемы с сердцем, головные боли, ухудшение настроения, тоска, обострение аллергических реакций, особенно тех, которые связаны с кожей. Снять эти явления, помочь организму адаптироваться к метеоизменениям поможет массаж точек: «большой позвонок» *(рис.8, точка 14)*, *точка 5 меридиана «трех обогревателей» (рис.6)*, расположенная на тыльной поверхности руки на расстоянии трех ваших пальцев от лучезапястной связки, и *точка 21 меридиана желчного пузыря (рис.8)*.

Рекомендуем следующий сбор лекарственных трав:

1. Шалфей, листья – 3 ч.
2. Крапива – 2ч.
3. Лист черной смородины – 2ч.
4. Корень девясила – 3 ч. (очень мелко измельчить)
5. Мята, листья – 1ч.

Все перемешать, взять одну столовую ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 8 часов в термосе (закрывать термос пробкой спустя 20 минут после заливки кипятка*). Затем добавляется одна столовая ложка плодов шиповника и настаивается еще 30 минут. Пить с медом.

Мы уже говорили, что ушная раковина голографически представляет весь организм, на ее поверхности около 120 различных точек, поддерживающих рефлекторную связь со всеми органами и частями тела. Следовательно, воздействие на определенные точки передается на органы. Так мы лечим самые разно-

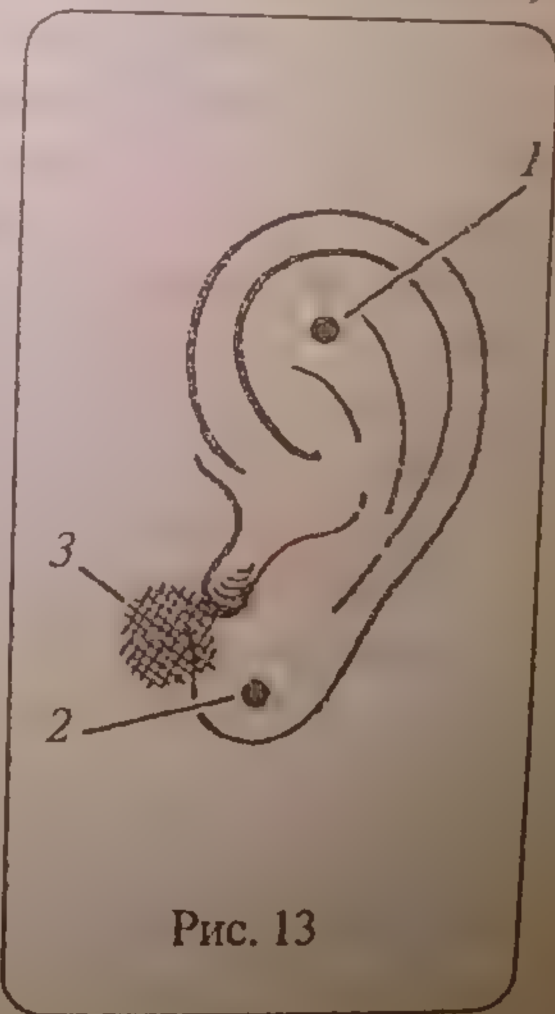


Рис. 13

* Все травяные сборы, приготавливаемые в термосе, после заливки кипятком закрываются герметически через 20 минут.

образные заболевания, таким же способом можно воздействовать на нашу нервную систему – образно говоря, можно «вытащить себя за уши из стресса».

Вашему вниманию предлагается ***ушная раковина с точками*** *(рис. 13)*, ответственными за наш «покой» и состояние нервной системы.

Точка 1 называется, как и точка 7 канала сердца, «божественные ворота». Это название китайское, современные ученые называют ее «антистрессовой». И вторая необходимая нам точка ушной раковины *точка 2*, располагается в центре мочки уха – ее можно использовать как универсальный регулятор. Она поможет вам уснуть, а при сонливости – придаст бодрость.

Австрийский ученый Ульф Бемиг рекомендует использовать *точку 3*, расположенную у основания мочки левого уха на углу нижней челюсти, для борьбы с меланхолией связанной с тяжелыми воспоминаниями и мрачными мыслями.

Массаж этих двух точек надо производить в вечернее время, перед сном, они обеспечат вам спокойный сон. И еще, если вы уже стали обладателями остеохондроза с болями в позвоночнике, радикулита, отложения солей – более полноценный сон вам обеспечит жесткая деревянная постель, правильно ориентированная, согласно силовым линиям магнитного поля земли, головой на восток. Перед сном можно также вдыхать валериану, сделать ванну с настойкой валерианы, набить небольшую наволочку для подушки сухими цветами ромашки, вереска или листьями шалфея – все это поможет вам обрести сон.

Для усиления воздействия на точки ученые-энтузиасты XX века усовершенствовали древний египетский метод лечения – ***ароматотерапию***. Ароматотерапия стала приобретать огромную популярность в середине 70-х годов в Великобритании, Швейцарии и Норвегии. Был снят последний покров с тайн древних египтян, употреблявших ароматы эфирных масел как одно из сильнейших средств в борьбе со стрессом.

Эфирные масла являются «кровью растений» или гормонами растений – они аккумулируются в особых клетках или межклеточных пространствах в определенных частях растений, могут содержаться в лепестках цветов (роза), в листьях (эвкалипт), в семенах (тмин), в смоле (сосна).

Они обладают концентрированными лечебными свойствами и поэтому применяются в малых дозах как внутрь, так и наружно, способствуют естественному излечению и усилению механизмов оздоравливания организма.

Экстракты цветков ромашки и чабреца способны стимулировать кроветворение, в частности лейкоциты, белые кровяные тельца, которые помогают организму бороться с болезнью. Ароматические молекулы при вдыхании попадают в легкие и распространяются от альвеол в кровяные капилляры, затем, переходя в кровь, они создают эффект, равный фитотерапии.

Наша кожа способна поглощать различные вещества. В древности этим пользовались «черные» маги, применяя отравленные экстрактом болиголова или другого ядовитого растения мази, чтобы избавиться от неугодных.

Масла, нанесенные на кожу, оказывают воздействие на органы и на те нервные окончания, которые иннервируют эти органы. Такой метод массажа с маслом значительно эффективнее, чем прием масла внутрь, так как часть препарата может быть разрушена в результате пищеварения.

Некоторые эфирные масла содержат растительные гормоны. Например, *масло фенхеля* содержит вещество, по химическому составу близкое к эстрогенам. Поэтому можете с большим успехом использовать масло фенхеля при массаже парных точек 6 канала селезенки – поджелудочной железы и парных точек 6 канала перикарда для снятий неврогенных осложнений при климаксе. Кроме того, масло фенхеля также обладает стимулирующими свойствами.

Кристин Сид приводит ряд эфирных масел и довольно доступных нам растений, улучшающих нашу нейроэндокринную регуляцию. *Чеснок* (его масло) регулирует функцию щитовидной железы, обладает адаптогенным действи-

2-853

см. *Базилик, герань, сосна* и *розмарин* стимулируют выделения адреналина корой головного мозга. *Масла эвкалипта, герани* и *можжевельника* понижают уровень сахара в крови. Вдыхание аромата сухих листьев *шалфея* и *лаванды* понижает высокое кровяное давление.

Не все знают, что шалфей является мощным регулятором нервно-вегетативной нестабильности. Древние говорили: «Человек, почему ты умираешь, если у тебя в саду растет шалфей». Шалфей называли травой спасения.

Лимон и *иссоп* регулируют кровяное давление, способствуют его выравниванию. *Масло розы* благоприятно воздействует на эмоциональный фон. *Масло зверобоя* оказывает стимулирующее действие. *Масла мяты* и *мелиссы, герани* и *лаванды* обладают успокаивающим действием. Кроме того, масло мяты – прекрасный адаптоген, оно способствует нормализации функций организма и его устойчивости к внешним воздействиям.

Точку 5, расположенную на тыльной стороне руки канала «трех обогревателей», мы вам рекомендуем массировать с маслом мяты.

Прекрасным, поднимающим настроением ароматом обладает *можжевельник и его масло*. Для «очищения» ваших квартир можно сжечь в доме веточку можжевельника. В старину, чтобы успокоить испугавшегося ребенка, над его головой сжигали пучок *травы чабреца*. Если вы устали, делайте себе массаж с *кедровым, можжевеловым* или *зверобойным маслом*. Очень эффективно *масло герани* при расстройствах нервной системы, бессоннице, климаксе.

Как можно приготовить эфирные масла в домашних условиях?

Самый простой метод – это экстракция с помощью других растительных масел. Наиболее подходящим для этой цели является оливковое масло, но если его нет, то можно использовать для приготовления подсолнечное. Например, масло из герани – гераниол. Возьмем 10г мелко растертых цветков и листьев герани, заливаем 250 мл подсолнечного

масла, ставим в теплое место на 5 дней, затем выставляем на свет, желательно на солнце. Многократно помешиваем – процесс экстракции длится 1,5 месяца – после чего надо отжать, процедить. Если сверху водяной слой, его надо удалить, хорошо закрыть, чтобы не улетучивались эфирные масла, и держать в темном месте. Для массажа активных точек несколько капель можно нанести на кожу под носом. Для подъема тонуса очень хорошо делать массаж точек с бальзамом «Золотая звезда» и мазью на основе мумие.

Прекрасным стимулирующим и антидепрессантным свойством обладает масло зверобоя, его тоже можно приготовить аналогичным способом. Для чего взять 5 г травы на 100 мл оливкового или подсолнечного масла и поместить их в широкую посуду. Можно использовать масла мяты и эвкалипта, которые продаются в аптеках.

Для усиления и более длительного эффекта воздействия на проекцию точки на коже можно прикладывать естественные природные продукты – кусочек хрена, чеснока, перца (за неимением перцового пластыря), горчицу и т. д. Если у вас болит горло, положите маленький кусочек чеснока на ночь на точку 4 канала толстой кишки, прикрепите лейкопластырем и утром вы почувствуете значительное облегчение.

Основная цель этого руководства – убедить всех тех, кто слишком рьяно полагается на медикаменты и инъекции, что используя природные методы и свои руки, можно значительно увеличить жизненные силы своего организма.

Беларусь, пострадавшая в результате Чернобыльской катастрофы, объявленная зоной экологического бедствия, живет в особых условиях, напоминающих те, в которых оказалось население отдельных регионов Японии после второй мировой войны. Но сегодня именно Япония занимает одно из ведущих мест в мире по продолжительности жизни. Это яркое доказательство того, что человек может и должен противостоять последствиям атомной катастрофы.

2*

И, как известно, ведущую роль в процессах нашей жизнедеятельности играет наша нервная система. Недаром в народе говорят: «Все болезни от нервов». Укрепляйте свою нервную систему, контролируйте свои эмоции. Старайтесь изживать такие качества, как злоба, ненависть, зависть. Ведь от них страдаете прежде всего вы. В вашем организме в результате отрицательного эмоционального накала выделяются вещества, которые йоги называют «викар» – яд, отравляющий клетки и органы. Не ищите в других недостатки! Лучше устраняйте их в себе. Один долгожитель Абхазии на вопрос, как ему удалось дожить до столь глубокого возраста, ответил: «Я никогда не завидовал и держался подальше от тех, кто завидовал мне». Никогда не считайте деньги в чужом кармане – куда приятнее это делать в собственном. А главное – научитесь вновь улыбаться: улицы наших городов заполнены хмурыми лицами, мы разучились нормально говорить и улыбаться. Помните, смех – это лучший врач! Улыбайтесь даже сквозь слезы, культивируйте в себе чувство юмора – это поможет вам выжить.

А если в пути, на улице или дома у вас вдруг появилось чувство беспокойства, тревоги, стеснение в груди, сердцебиение, страх – спокойно! У вас есть руки. Расслабьтесь! Можете расстегнуть верхнюю пуговицу кофточки или рубашки, ваши пальцы коснулись «волшебной точки» – к вам выезжает ваша собственная «скорая помощь» – точка и кора головного мозга уже приняли ваш вызов – спокойно произведите массаж рекомендованных вам точек – и вы почувствуете облегчение: унялись страсти, стало легче дышать, реже забилось сердце, пропал страх.

И последнее – люди со спокойным положительным отношением к жизни лучше подготовлены для решения многих экологических, социальных и политических проблем, появившихся в наше время. Поэтому помните, что только от нас зависит будущее наших детей и внуков.

АЮРВЕДА –

ЙОГА ПАЛЬЦЕВ –

МУДРЫ

Согласно древней индийской легенде, бог врачевания и исцеления Дханвантари вышел из моря, неся на руках драгоценную чашу с напитком бессмертия – амритой. Дханвантари («движущийся по излучине») – считается мифическим автором «Аюрведы», системы древнеиндийской медицины. В переводе с санскрита Аюрведа означает «чистое знание». Знания, содержащиеся в Аюрведе, чрезвычайно сложны, особенно для европейцев, которые незнакомы с тонкостями восточных эзотерических знаний.

Гуру Махариши несколько упростил, систематизировал и обобщил знания по медицине и создал более понятную для нас европейцев систему – Махариши Аюрведу. Аюрведческая медицина многокомпонентна и исходит из концепции единого поля и целостности организма, а также из строго индивидуализированного подхода к каждому типу организма. Медицина Аюрведы предусматривает строго индивидуализированное комплексное лечебное назначение, в которое входят лечебное питание, распорядок дня, физические упражнения, питье воды, лечение лекарственными растениями, минералами, металлами, цветом и светом, иглоукалыванием, словом. Предлагаемые вам мудры мы рассматриваем как своеобразную помощь и подарок далекой и прекрасной Индии для оздоровления нашего народа.

В медицинских дацинах (монастырях) свисают с потолка гигантские изображения Будды – «владыки врачевания», учителя и покровителя лам-лекарей.

На санскрите его называют Бхайсад-Жаттуру или Пиндола, на тибетских диалектах – Манла, по-монгольски – Оточи и по-японски – Якути. Вся его одежда синего цвета. В левой руке он держит патру – чашу нищего или золотой плод миробалана.

Для обмена опытом, идеями, научными разработками, для оказания помощи друг другу в мире не должно быть границ.

Великий Ганди писал: «Я никогда не делал различия между родными и чужими, между соотечественниками и чужестранцами, белыми и цветными, индусами и индийцами иного вероисповедования: мусульманами, персами, христианами или иудеями».

Ганди свято верил в то, что все человеческие существа неразрывно связаны друг с другом. Эти идеи великого гуманиста сейчас, когда планета переживает определенное напряжение, вызванное как нарушением моральных и общечеловеческих принципов, так и экологическим кризисом, может стать основополагающим принципом.

На санскрите «мудрой» называется ритуальное положение рук в индобуддийской религии. Положение рук – мудра, строго определено каноном и имеет тайный символический смысл. Знатоки мудры насчитывают сотни различных значений в комбинациях и фигурах, изображаемых пальцами.

Многочисленные мудры Индии содержат в себе откровение, которое понятно лишь посвященным. Есть мудры, символизирующие милость, уверение, поучение, размышление, угрозу, колесо закона нирвану и др.

Будда, чаще всего, изображается держащим одну раскрытую ладонь над другой – это мудра, обеспечивающая медитацию. На других изображениях Будда касается средним пальцем правой руки земли, как бы призывая ее в свидетели.

Мы подобрали среди множества мудр те, выполнение которых обеспечивает значительный лечебный эффект и при определенных навыках легко выполнимы. Не каждый из нас может заняться удивительным искусством индийских йогов, их прекрасными оздоровительными программами. Кроме того, для определенной категории больных существуют и противопоказания, поэтому большой [illegible] нельзя заниматься без учителя (гуру).

То, что мы предлагаем вам, доступно каждому, не имеет противопоказаний. Занимаясь ежедневно, вы очень скоро почувствуете оздоровительное значение мудр.

В предыдущей главе мы говорили, что на наших руках расположены удивительные энергетические каналы, связанные с целой функциональной системой и носящие название органа, на который они замыкаются. Древние индийские врачеватели, предлагая ту или иную комбинацию пальцев, замыкают энергетические каналы, вызывая нужный лечебный эффект. При выполнении мудр наберитесь терпения. Запомните важное правило: свои болезни вы приобретаете годами, делаете это долго и упорно, а потому не ждите и не ищите чуда. Для излечения нужно желание, время и упорство. Всякое лечение начинайте с пересмотра своей жизненной позиции. Проанализируйте свои поступки и мысли. Выполняя мудры обратитесь лицом на Восток; укладываясь спать старайтесь, чтобы ваша голова тоже была обращена на Восток.

Мудры можно выполнять в любом положении, но оптимальной считается поза Лотоса. Все упражнения выполняются спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий. Выполнение мудр не требует особой обстановки или помещения, их можно выполнять на прогулке, на собрании, во время просмотра телепередач. Мудры выполняются обеим руками. Общее время для занятий 45 минут, которое можно разделить на 2–3 и более коротких отрезка.

Эффект в случае некоторых хронических заболеваний можно ожидать в течение нескольких недель. Повторяем, наберитесь терпения!

При острых заболеваниях уже через несколько дней вы ощутите улучшение здоровья и самочувствия; иногда улучшение наступает уже в течение дня.

Желаем вам успеха и здоровья!

Публикацию лечебных мудр для вас подготовили:

член международной ассоциации специалистов по электропунктуре и альтернативной медицине, руководитель Центра народной медицины «Сантана» ***Эмма Гоникман***.

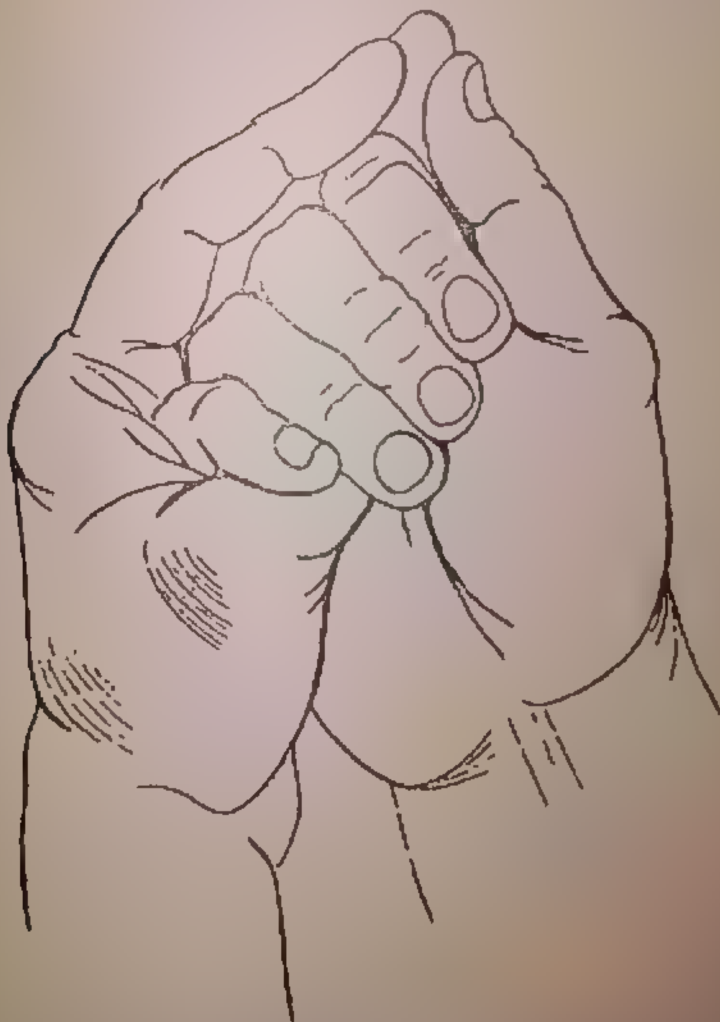
заведующий отделом восточной медицины Центрального монастыря Монголии «Гандан», заведующий отделом международной службы адаптации ***Лама Марамба Сингх.***

1. МУДРА «РАКОВИНА»

Мудра «раковина» – «шанкха» – атрибут бога Шивы, имя нага-змея, живущего в подземном царстве.

Показания: все заболевания горла, гортани, охриплости голоса. При выполнении этой мудры усиливается голос, поэтому особенно рекомендуем певцам, артистам, учителям, ораторам.

Методика исполнения: две соединенные руки изображают раковину. Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой руки. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.



ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

2. МУДРА «КОРОВЫ»

В Индии корова считается священным животным.

Показания: ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов.

Методика исполнения: мизинец левой руки прикасается к сердечному (безымянному) пальцу правой руки; мизинец правой руки касается сердечного пальца левой руки. Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены.



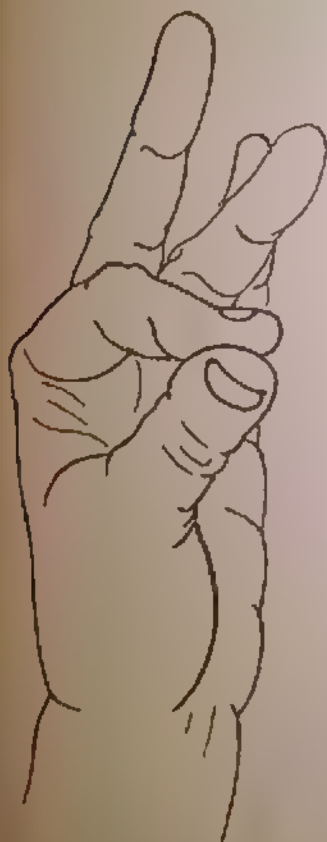
ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

3. МУДРА «ЗНАНИЯ»

Одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Показания: бессонница, чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).





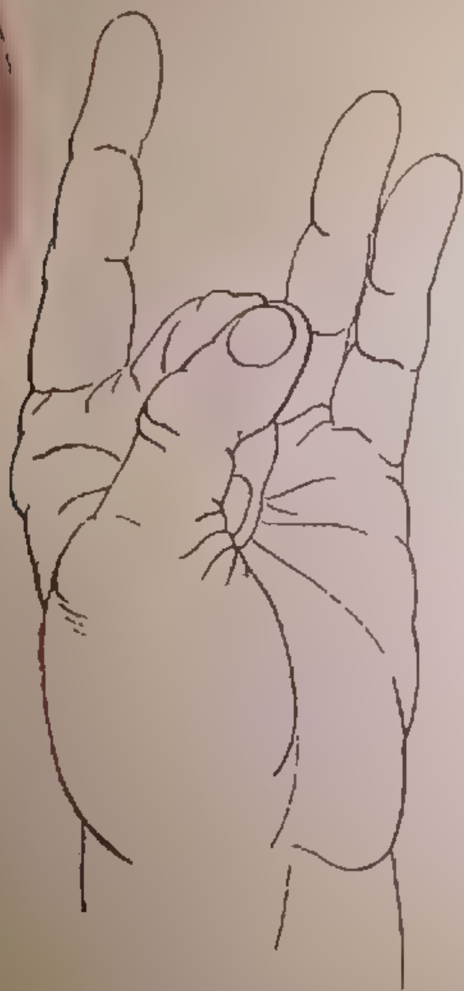
ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

4. МУДРА «НЕБА»

Небо связано с высшими силами – с верхним человеком, с головой.

Показания: для лиц, страдающих заболеваниями ушей, снижением слуха. Исполнение мудры «Неба» в некоторых случаях ведет к очень быстрому улучшению слуха. Длительное занятие приводит почти к полному излечению очень многих заболеваний уха.

Методика исполнения: средний палец сгибаем так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний. Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены.





ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

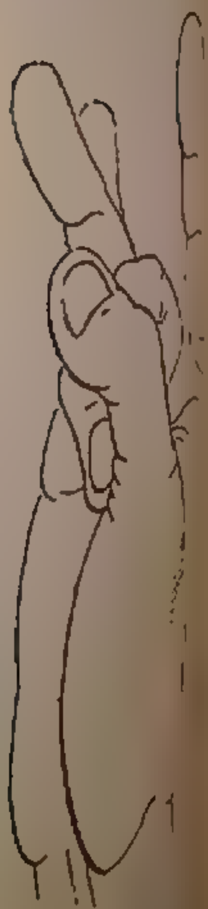
5. МУДРА «ВЕТРА»

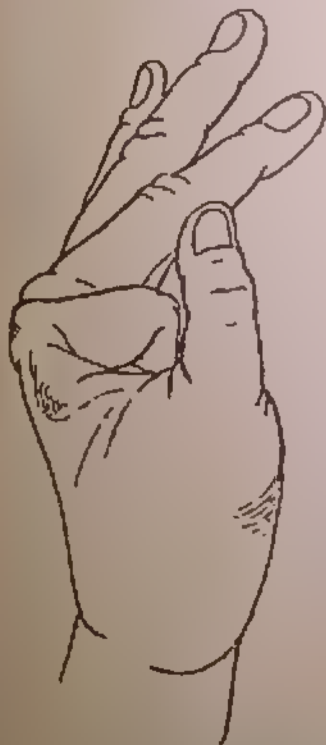
В восточной медицине под ветром понимают повреждающий фактор внешней среды – болезни ветра, а также первоэлемент стихии «Воздух», входящий в структуру Вселенной и нашего тела.

Показания: ревматизм, радикулит, дрожание рук, шеи, головы.

При выполнении мудры «Ветра» уже через несколько часов можно заметить значительное улучшение состояния. При хронических заболеваниях мудра должна проводиться попеременно с мудрой «Жизни». Упражнения можно прекратить после улучшения и начала исчезновения признаков заболевания (улучшение объективных показателей).

Методика исполнения: указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем этот палец, а оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены.







ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

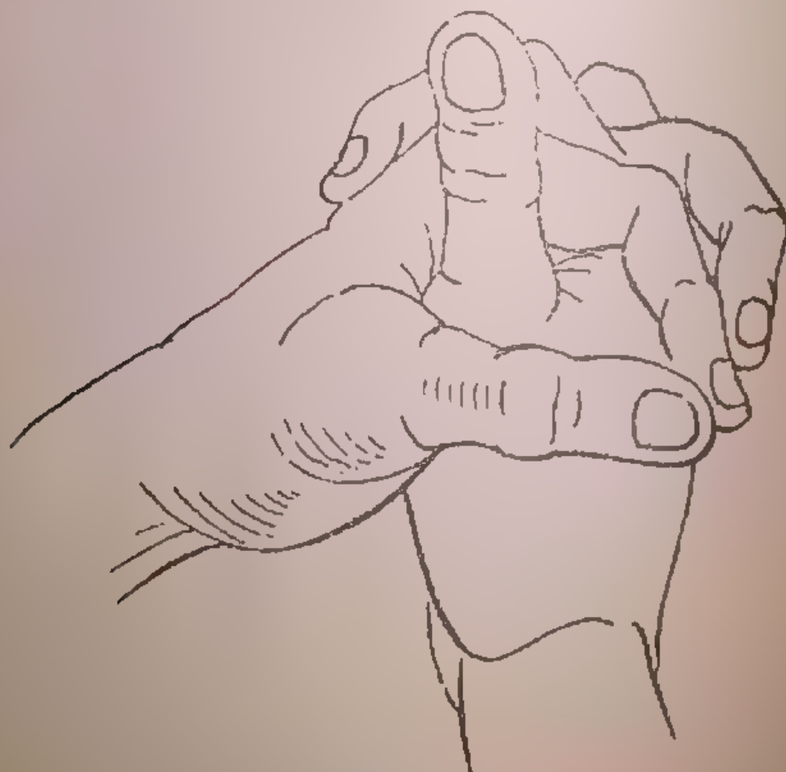
6. МУДРА «ПОДНИМАЮЩАЯ»

Показания: при всяких простудных заболеваниях, заболевании горла, воспалении легких, кашле, насморке, гайморите. Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению.

Если у вас лишний вес, то необходимо его убрать. Одновременно с выполнением этой мудры нужно соблюдать следующую диету: в течение дня выпивать не менее 8 стаканов кипяченой воды. Дневной рацион питания должен состоять из фруктов, риса, простокваши.

Слишком долгое и частое использование этой мудры может вызвать апатию и даже летаргию – не переусердствуйте!

Методика исполнения: обе ладони соединены вместе, пальцы скрещены между собой. Большой палец (одной из рук) отставлен и окружен указательным и большим пальцем другой руки.



ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

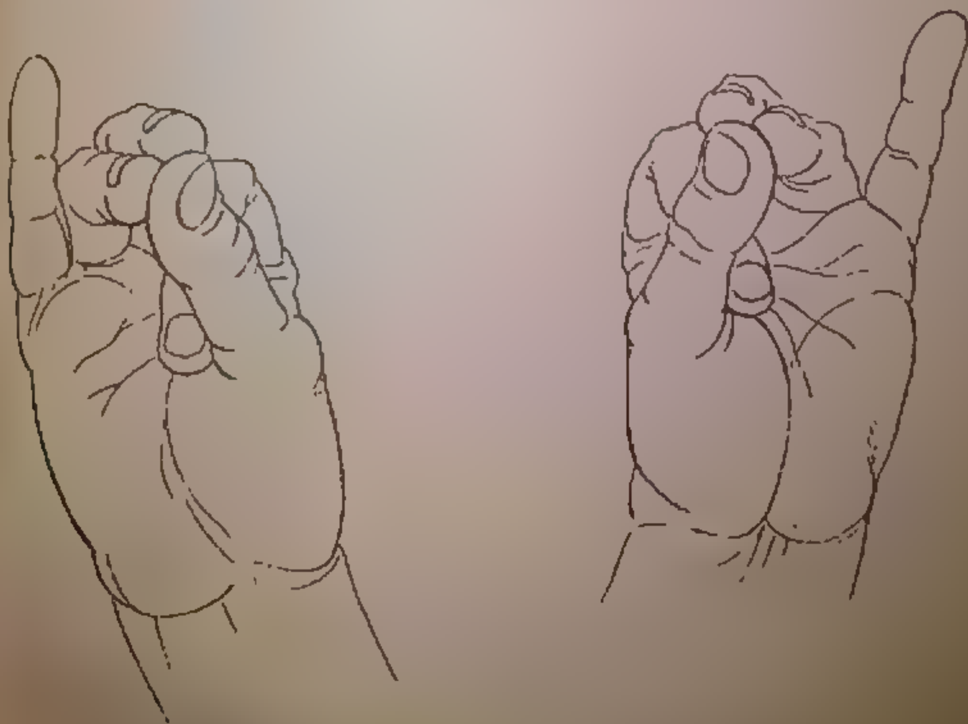
7. МУДРА «СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНЬ»

(Первая помощь при сердечном приступе)

Выполнению этой мудры должны научиться все, так как своевременное ее применение может спасти вам самим жизнь, а также жизнь ваших близких, родных и друзей.

Показания: боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, инфаркт миокарда. При перечисленных состояниях необходимо немедленно приступить к выполнению этой мудры обеими руками одновременно. Облегчение наступает незамедлительно, действие аналогично употреблению нитроглицерина.

Методика исполнения: указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, сердечный (безымянный) и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным.



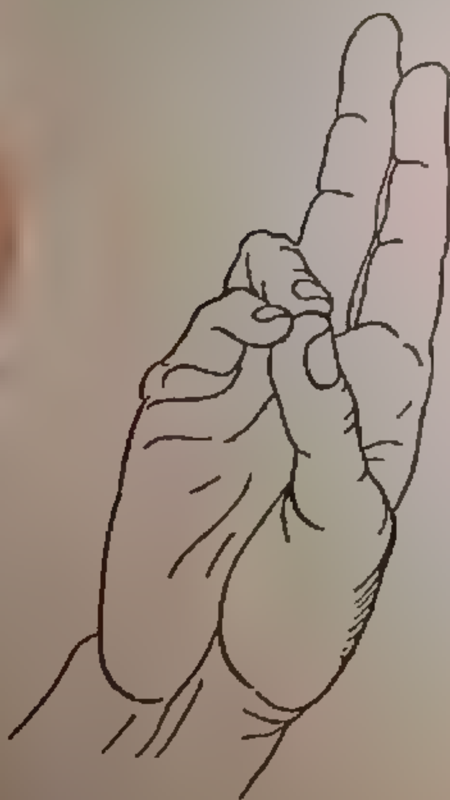
ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

8. МУДРА «ЖИЗНИ»

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость и выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения – улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз.

Методика исполнения: подушечки сердечного (безымянного), мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.





ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

Земля один и
тело, одна из Ст
ность к заболев
Земля дает вмес
щему на ней.
Показания:
низма, купиров
Выполнение это
ственной личнос
щиту от негати
Методика и
ной пальцы со
давливанием.
полняются обе

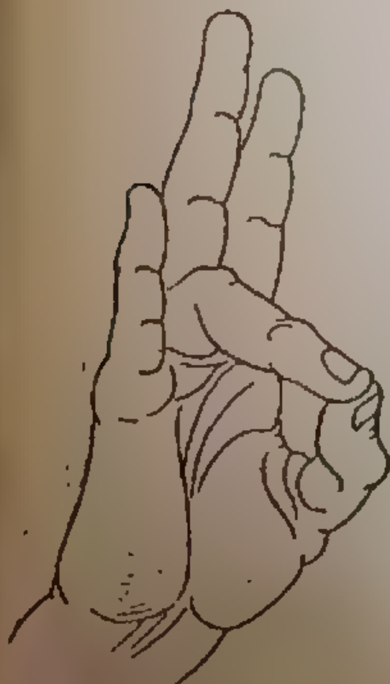


9. МУДРА «ЗЕМЛИ»

Земля один из первоэлементов, из которых строится наше тело, одна из Стихий, определяющая тип личности и склонность к заболеваниям. А в общем наша прекрасная планета Земля дает вместе с Великим космосом жизнь всему обитающему на ней.

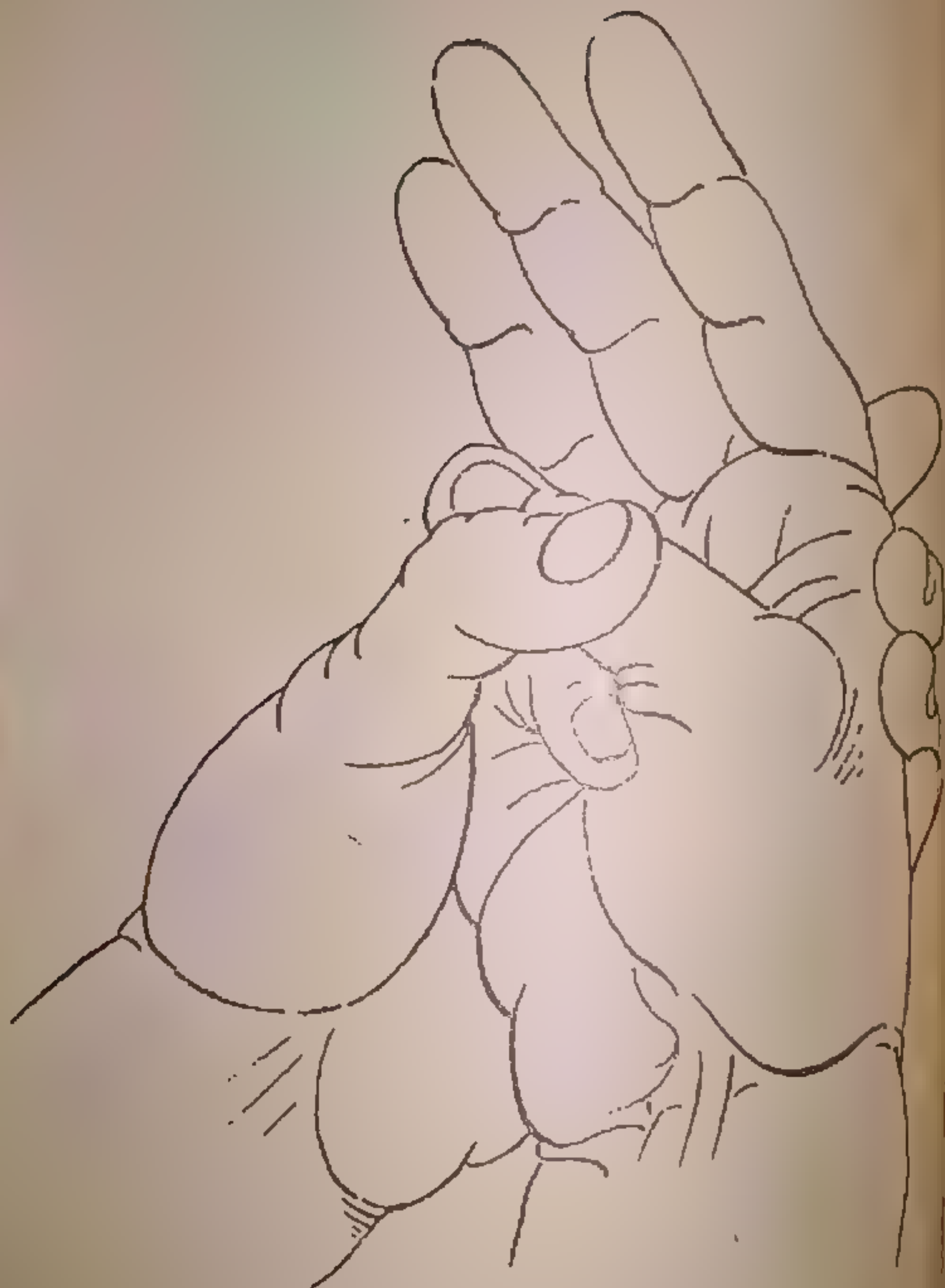
Показания: улучшение психофизического состояния организма, купирование психической слабости, снятие стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

Методика исполнения: сердечный (безымянный) и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняются обеими руками.





ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА



Мудра «Воды»

10. МУДРА «ВОДЫ»

В индийской мифологии бога воды называют Варуна. Мудра воды – мудра бога Варуны.

Вода – одна из пяти первоэлементов, образующих наше тело и планету. Стихия воды дает определенную окраску людям, родившимся в зодиакальной группе этой стихии, а также склонность к заболеваниям. В общем понимании вода – это основа жизни, без которой немыслимо все живое на планете.

Показания: при избытке (мокроты) воды или слизи в легких, желудке (повышение производства слизи при воспалении) и т.д. Излишнее накопление слизи в организме может, согласно восточным концепциям, вызвать энергетическую блокаду всего организма. Выполнение этой мудры рекомендуется также при заболевании печени, коликах, вздутиях живота.

Методика исполнения: мизинец правой руки отгибаем таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижимаем мизинец. Левой рукой обхватываем правую снизу, при этом большой палец левой руки располагается на большом пальце правой руки.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

11. МУДРА «ЭНЕРГИИ»

Без энергии немыслима жизнь. Энергетические поля и излучения пронизывают всю Вселенную, взаимодействуя друг с другом, излучая и поглощая, чтобы возродиться вновь. Древние индусы назвали поток энергии – праной, китайцы – чи, японцы – ци. Сконцентрированная и направленная энергия способна совершать как чудеса созидания и исцеления, так и разрушения. Полярность энергии – основа движения и жизни.

Выполнение этой мудры обеспечивает противоболевой эффект, а также выведение из организма различных ядов и шлаков, которые отравляют наш организм. Эта мудра лечит заболевания мочеполовой системы и позвоночника, ведет к очищению организма.

Методика исполнения: подушечки среднего, сердечного (безымянного) и большого пальцев соединяем вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямлены.





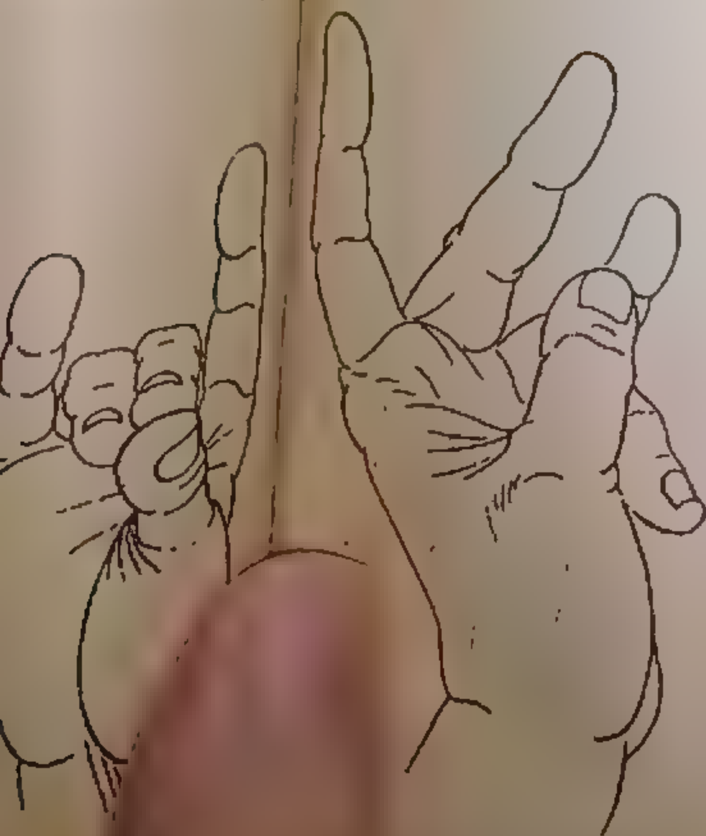
ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

12. МУДРА «ОКНО МУДРОСТИ»

Открывает жизненно важные для жизни центры, способствующие развитию мышления, активизирующие умственную деятельность.

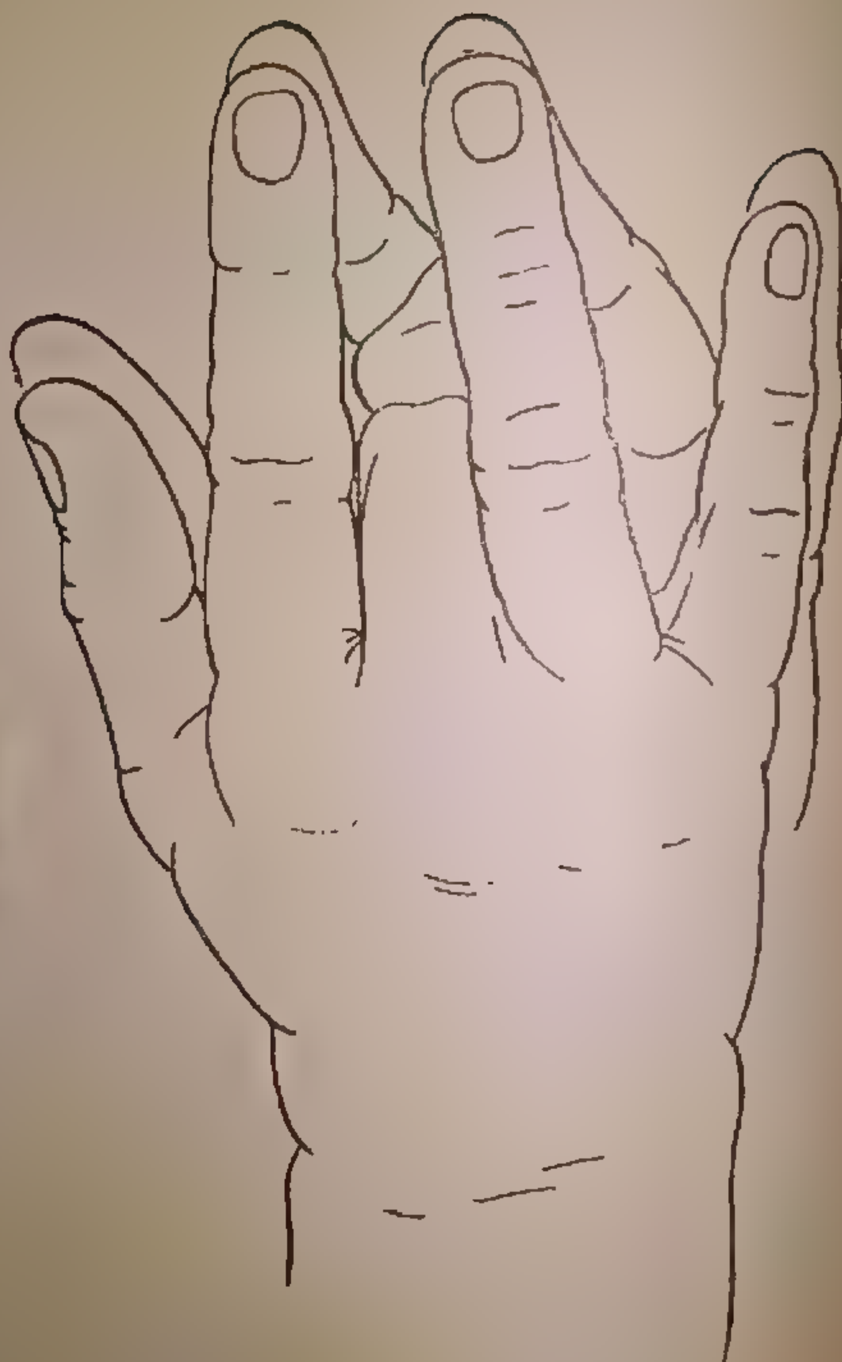
Показания: нарушение мозгового кровообращения, склероз сосудов головного мозга.

Методика исполнения: сердечный (безымянный) палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складывают пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены.





ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА



Мудра «Храм Дракона»

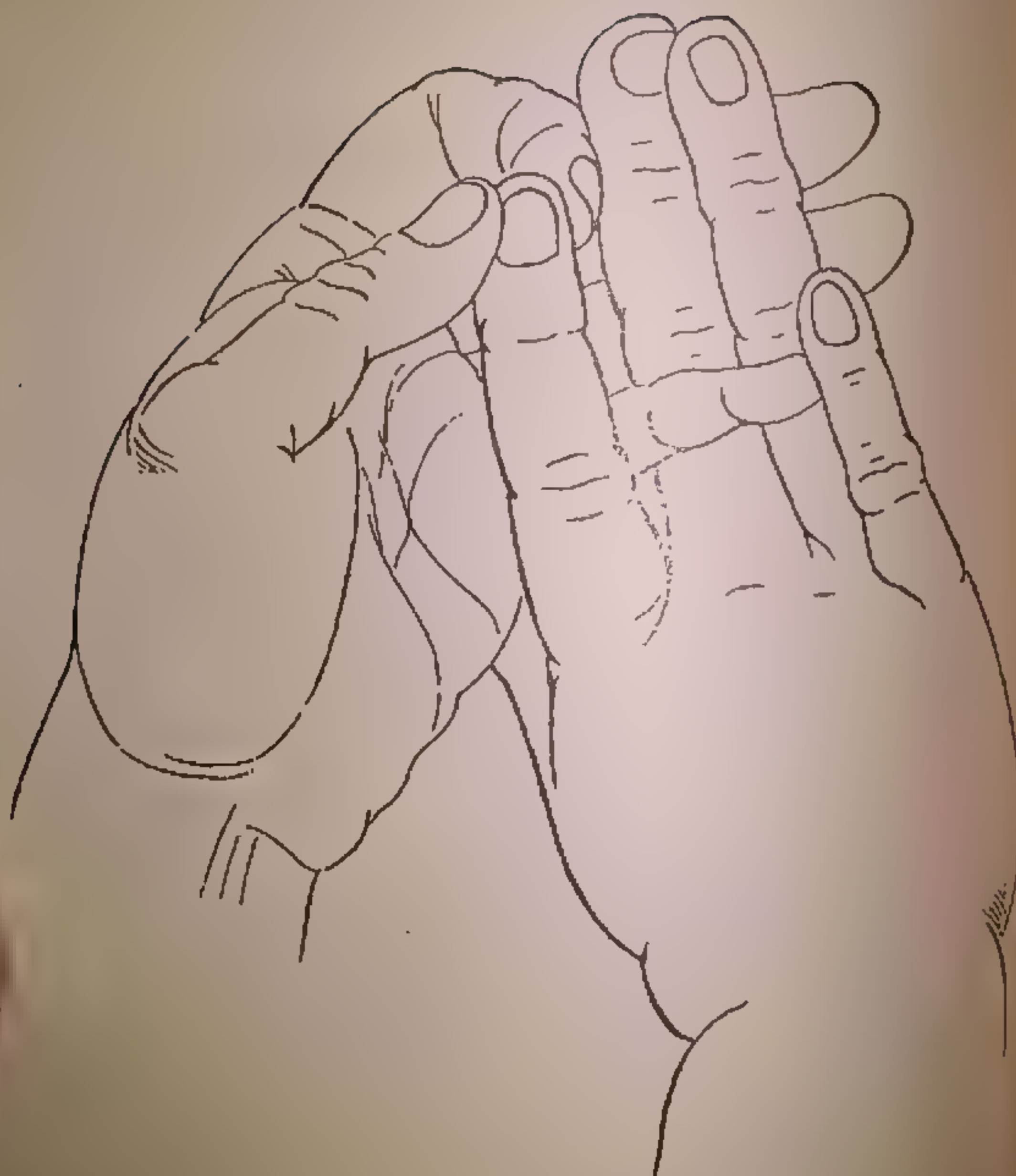
13. МУДРА «ХРАМ ДРАКОНА»

В Восточной мифологии Дракон – это образ, который соединяет пять стихий – Землю, Огонь, Металл, Дерево, Воду. Он символизирует силу, гибкость, мощь, долголетие, мудрость. Храм – собирательный образ мысли, силы, ума, святости и дисциплины. Соединяя все это в одно целое, мы создаем единство мысли Ума, Природы и Космоса. Выполнение этой мудры направляет наши действия на путь познания и поклонения высшему разуму, для осуществления добрых дел; оно поможет человеку стать благородным – создаст у него ощущение единства с Космосом.

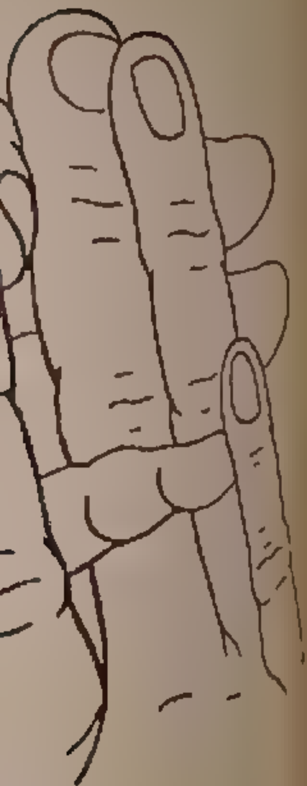
Показания: ишемическая болезнь сердца, дискомфорт в области сердца, аритмия; способствует покою и концентрации энергии и мыслей.

Методика исполнения: средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к внутренним поверхностям ладоней . Остальные одноименные пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами. Так выполняется мудра «Храм дракона». Указательные и безымянные пальцы символически обозначают крышу «храма», большие пальцы – голову Дракона, а мизинцы – хвост Дракона.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА



Мудра «Три колонны Космоса»



14. МУДРА «ТРИ КОЛОННЫ КОСМОСА»

Мир состоит из трех основ, или слоев, – нижнего, среднего и высшего, что символизирует прошлое, настоящее и будущее. Единство этих трех основ дает рождение, жизнь и смерть. Все это держится на двух противоположностях Ян и Инь, которые соединяясь дают движение, возрождение, поток жизни, движущийся по кругу. Этот образ (миниатюрное отражение жизни) дает понимание своего места в мире и Космосе, своего предназначения, побуждает к очищению и благоговению перед Высшим разумом и мудростью Природы.

Показания: нарушение обменных процессов, снижение иммунитета, обновление сил.

Методика исполнения: средний и сердечный (безымянный) пальцы правой руки кладут на аналогичные пальцы левой руки. Мизинец левой руки кладут возле основания среднего и безымянного пальцев правой руки, затем все фиксируется мизинцем правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательным пальцами левой руки.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

15. МУДРА «ЛЕСТНИЦА НЕБЕСНОГО ХРАМА»

Переплетение путей и судеб — это основа взаимоотношений мира и человека, взаимосвязь общества и человека, его взглядов, контактов между собой.

Показания: расстройство психики, депрессия. Выполнение этой мудры улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски.

Методика исполнения: кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук свободны, выпрямлены, обращены кверху.



ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

16. МУДРА «ЧЕРЕПАХА»

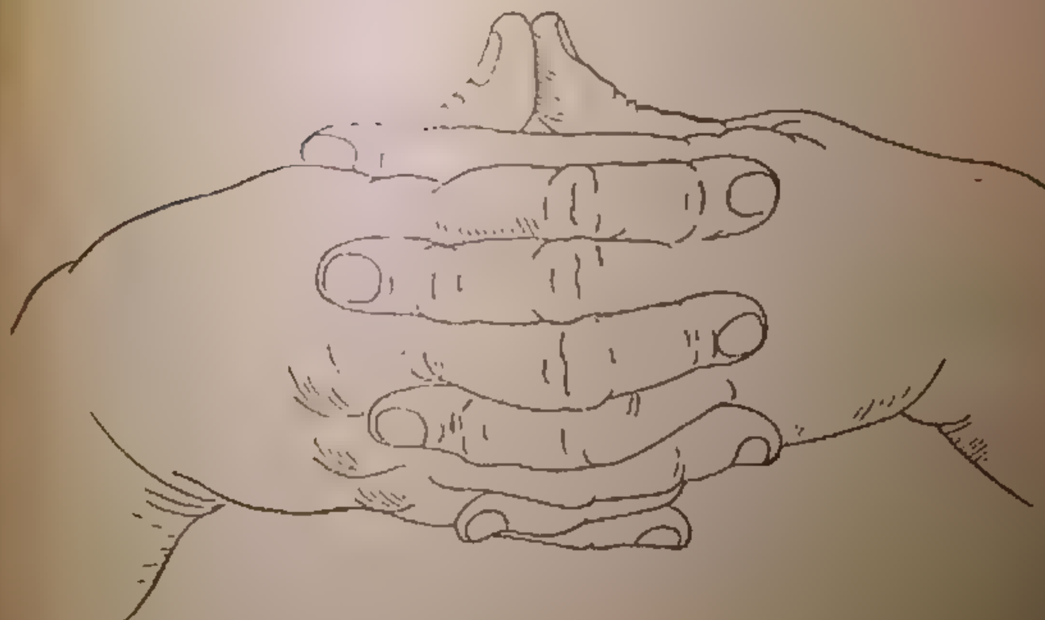
Черепаха – священное животное. По индийской мифологии, черепаха помогла богам добыть амриту (священный напиток бессмертия) из океана.

Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образуя замкнутый круг, мы таким образом предотвращаем утечку энергии. Купол черепахи образует энергетический сгусток, который утилизируется организмом для его нужд.

Показания: астенизация, переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы.

Методика исполнения: пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя голову черепахи.





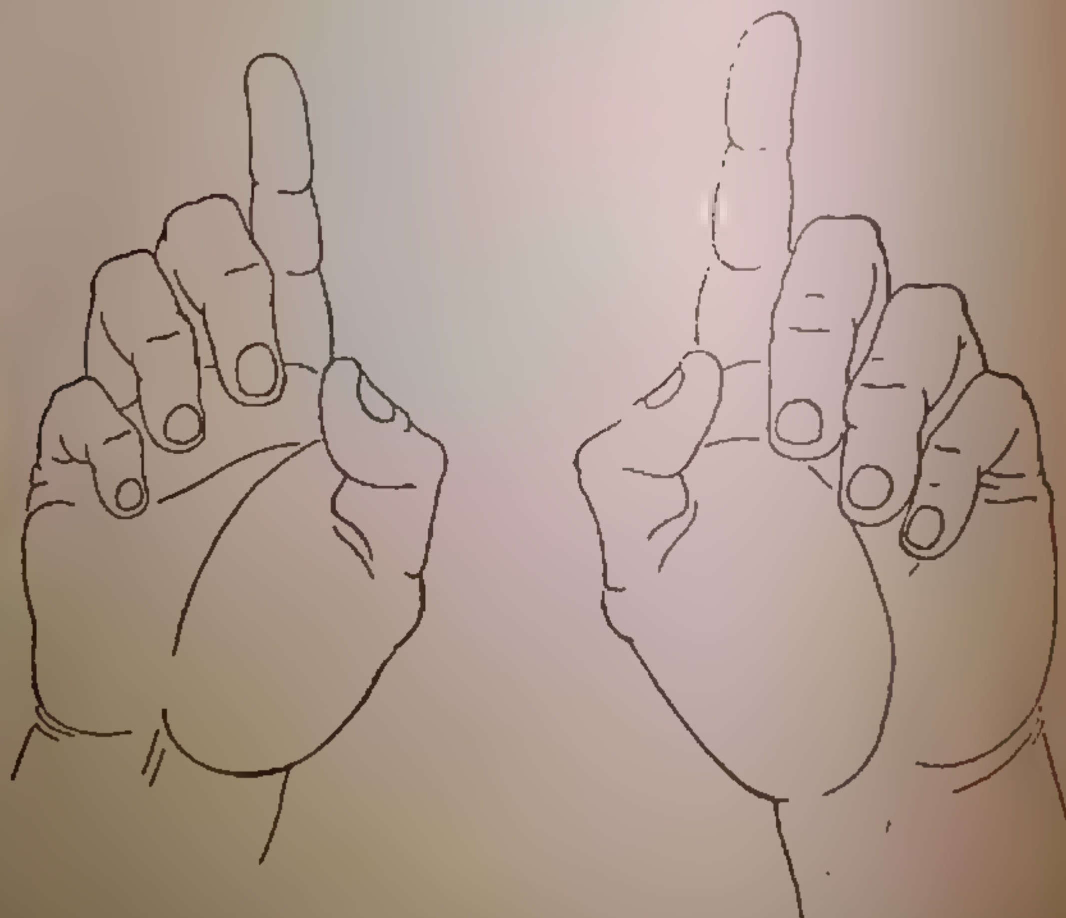
ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

17. МУДРА «ЗУБ ДРАКОНА»

В Восточных мифах «Зуб дракона» символизирует силу и мощь. Выполняя мудру «Зуб дракона», человек как бы приобретает эти качества, повышает свою духовность и сознание.

Показания: при спутанном сознании, нарушении координации движений, при стрессах и эмоциональной неустойчивости.

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук прижаты к внутренней поверхности ладони. Третий, четвертый и пятый пальцы согнуты и прижаты к ладони. Указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх.



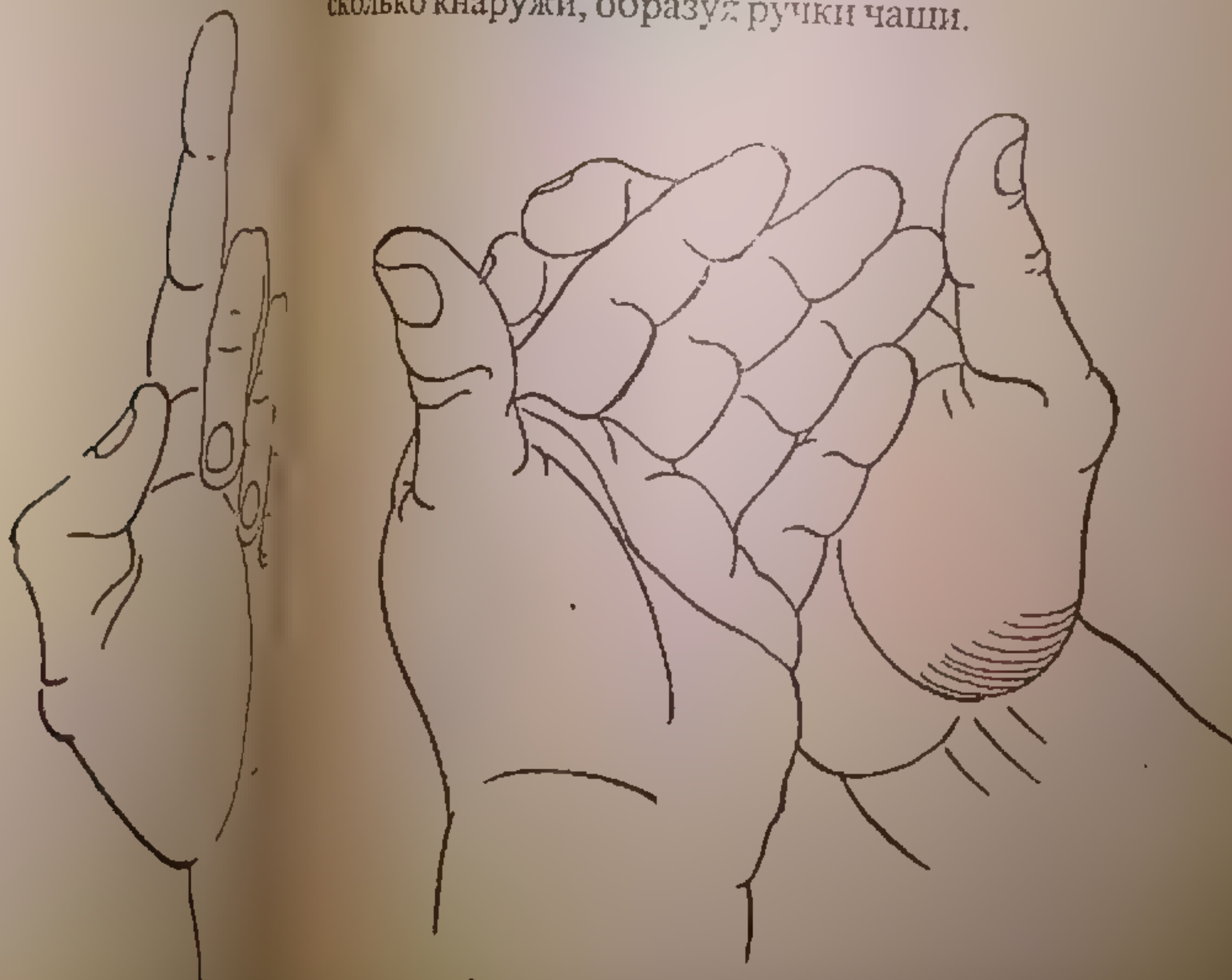
ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ.
АЮРВЕДА

18. МУДРА «ЧАША ЧАНДМАНА»
(девять драгоценностей)

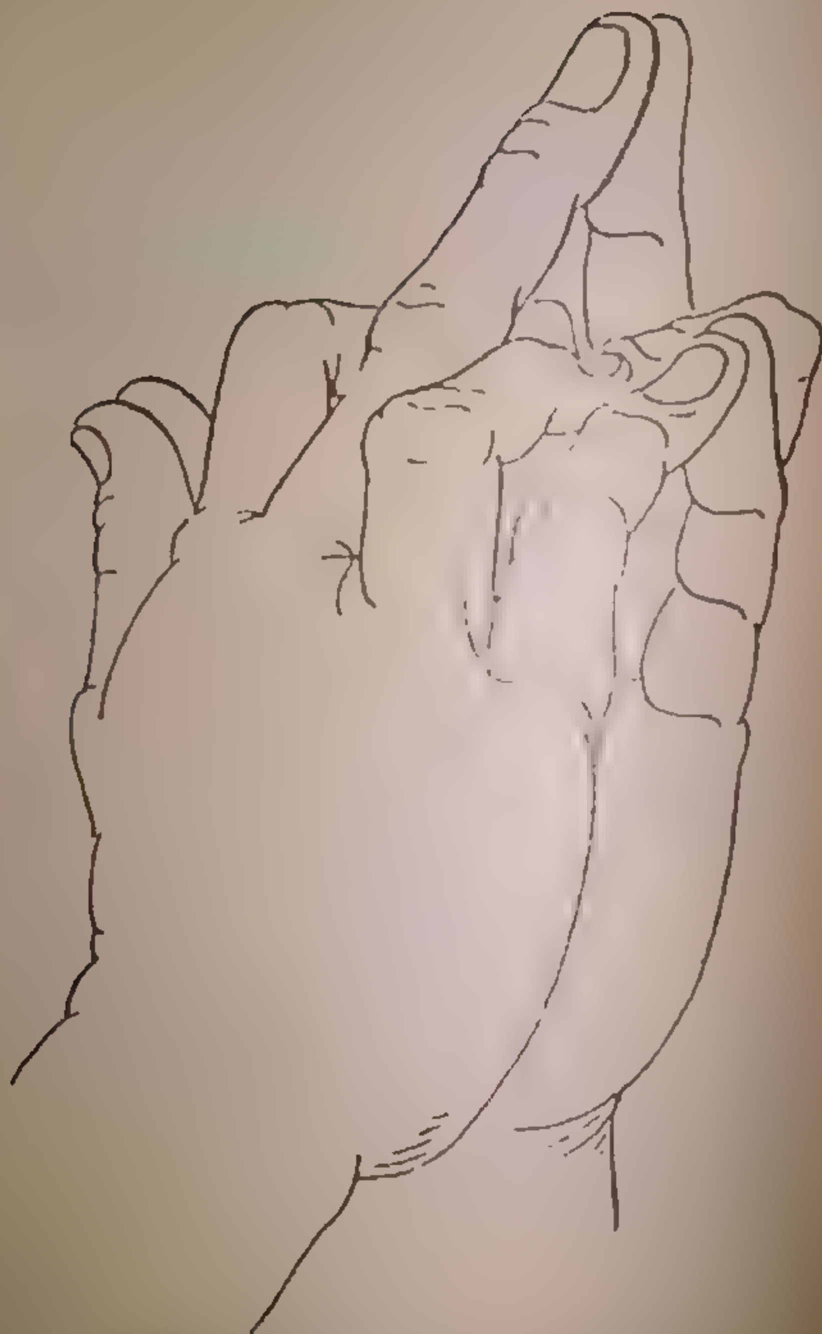
В Восточной мифологии «девять драгоценностей» символизируют духовное богатство жизни. Из девяти драгоценностей состоит тело, ум и сознание человека, а также окружающий мир. Собирая все девять драгоценностей в одну чашу, мы утверждаем единство души и тела, единство человека и Космоса. Наполненная чаша символизирует благополучие и достаток.

Показания: способствует пищеварению, устраняет застойные явления в организме.

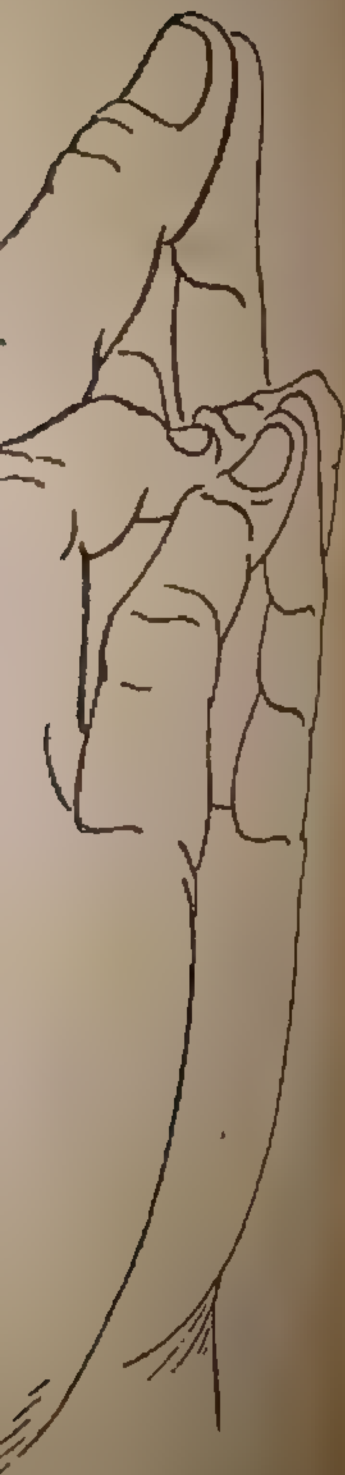
Методика исполнения: четыре пальца правой руки поддерживают снизу и обхватывают аналогичные пальцы левой руки. Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько кнаружи, образуя ручки чаши.



ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА



Мудра «Шапка Шакья-Муни»



19. МУДРА «ШАПКА ШАКЬЯ-МУНИ»

Самым распостраненным является образ Будды Шакья-Муни. Чаще всего он изображен сидящим на алмазном троне и достигшим высшего просветления. Его основные мудры: уверение, колесо жизни. Символ - нищенская чаша; цвет – золотой; трон – красный лотос.

Мозг – самая совершенная форма восприятия мысли и рассудка, основа всех процессов жизнедеятельности, регулятор всех функций, важнейший пульт управления всем организмом.

Показания: депрессия, сосудистая патология головного мозга.

Методика исполнения: мизинец, сердечный (безымянный) и указательный пальцы правой руки в согнутом положении соединяются с аналогичными пальцами левой руки. Средние пальцы обеих рук соединены и выпрямлены. Большие пальцы сомкнуты вместе боковыми поверхностями.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

3-853

20. МУДРА «ГОЛОВА ДРАКОНА»

Голова представляет центр восприятия и мышления. В Тибете голова ассоциируется со знаком Дракона, верхним светом. Верхний свет – отождествляет основу духовности.

Показания: показана при болезнях ветра – заболеваниях легких, верхних дыхательных путей и носоглотки.

Методика исполнения: средний палец правой руки обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки. Аналогичную комбинацию выполняют с пальцами левой руки. Соединяем обе руки. Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой.

Используйте мудру «Голова дракона» как для профилактики простудных заболеваний, так и в случае болезни. Обучите выполнению этой мудры своих детей



ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

21. МУДРА «МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК»

Эта мудра символ жизни, богатства. Гребешок – это мощь, сила, насыщение энергией. Все вместе обозначает богатство, силу, полноту (восприятия, ощущения энергии).

Показания: выполнение этой мудры рекомендуется людям, страдающим отсутствием аппетита, астенизированным, худым, больным с нарушением пищеварительных функций (всасывания).

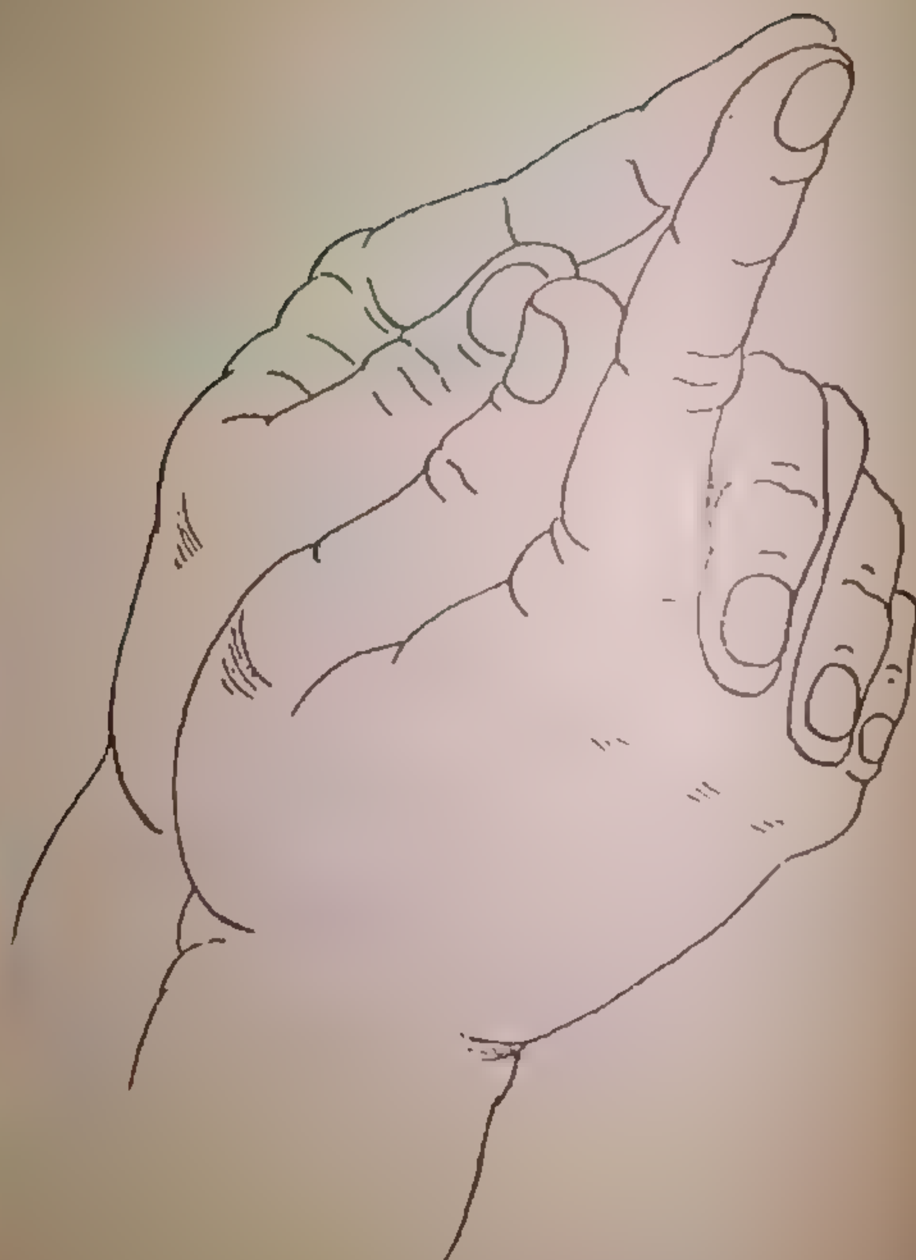
Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соприкасаются своими боковыми поверхностями. Остальные скрещены таким образом, что оказываются заключенными внутри обеих ладоней.

Регулярное выполнение этой мудры повысит аппетит и будет способствовать нормализации пищеварения и улучшению внешнего вида.





ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА



Мудра «Стрела Ваджра»



22. МУДРА «СТРЕЛА ВАДЖРА»

Ваджра – «громовая стрела» – оружие бога-громовника Индры. Мистически это особая сила, способствующая освобождению; молния – символ мира и могущества духа. «Стрела Ваджра» – это концентрированная энергия в виде грозового разряда, сгустка энергии.

Показания: лицам, страдающим сердечно-сосудистой патологией, гипертоникам с недостаточностью кровообращения и кровоснабжения.

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соединены своими боковыми поверхностями. Указательные пальцы выпрямлены и тоже соединены вместе. Остальные пальцы скрещены между собой.

Выполнение этой мудры концентрирует целительную энергию каналов и направляет ее мысленно для нормализации сосудистых нарушений.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

23. МУДРА «ЩИТ ШАМБАЛЫ»

Легендарная Шамбала, о которой писала Елена Ивановна Рерих, – это страна высокой духовности, процветания, добродетели и благополучия. Шамбала олицетворяет долголетие, доброту, вечность и достижение высокой духовности. Щит – защита жизни, здоровья, достатка, благоденствия.

Показания: мудра «Щит Шамбалы» охраняет вас от негативных воздействий чужой энергии. Если вы не защищены вашей духовностью, то эти воздействия могут быть весьма тяжкими и серьезными.

Методика исполнения: пальцы правой руки собраны и сжаты в кулак (рука). Кисть левой руки выпрямлена, большой палец прижат к кисти. Выпрямленная кисть левой руки прикрывает и прижата к тыльной поверхности кулака правой руки.



ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА

24. МУДРА «ПАРЯЩИЙ ЛОТОС»

Лотос – водное растение, которое служит религиозным символом, особенно в Индии и Египте. Лотос уходит своими корнями в землю, его стебель проходит через воду, а цветок раскрывается в воздухе, под лучами Солнца (стихия Огня). Так последовательно проходя через все стихии, он олицетворяет все пять стихий и весь мир. Его цветок не смачивается водой, не касается Земли. Лотос – это символ Духа. Символика Лотоса тесно переплетается с символикой Великой Матери.

Троном богов служит цветок лотоса, символизирующий божественное происхождение и причастность к Будде.

Жизненный принцип воплощает чистоту, мудрость, плодородие. Плодоносящий цветок, благодаря живородящей влаге, приносит счастье, благополучие, вечную молодость и свежесть.

Показания: при заболевании женской половой сферы (воспалительных процессах), а также при заболеваниях полых органов (матка, желудок, кишечник, желчный пузырь).

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соединены, указательные пальцы выпрямлены и соединены концевыми фалангами. Средние пальцы соединены между собой. Сердечные (безымянные) пальцы и мизинцы обеих рук перекрещены друг с другом и лежат у основания средних пальцев.

Регулярное использование мудры «Парящий лотос» поможет вам избавиться от заболеваний половых органов, поможет нормализации функции полых органов.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА



Мудра «Парящий лотос»

25. МУДРА «ФЛЕЙТА МАЙТРЕИ»

Земными Буддами являются: Дипанкара, Касьяна, Шакья-Муни, грядущий Будда Майтрея и Будда врачевания Бхайсаджат-туру или Манла.

Флейта Майтрея должна возвещать наступление всего светлого; благочестивого, духовного; победу светлых сил над темными.

Показания: болезни ветра – заболевания дыхательных путей, легких; состояние тоски и печали.

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соединены вместе. Указательный палец левой руки лежит на основании указательного пальца правой руки. Средний палец правой руки располагается на среднем и мизинце левой руки. Сердечный (безымянный) палец левой руки под средним и сердечном (безымянным) пальцем правой руки. Мизинец правой руки помещен на концевой фаланге среднего пальца левой руки. Мизинец левой руки располагается на среднем и сердечном пальце правой руки и фиксируется средним пальцем правой руки, который располагается на нем.

Выполняйте эту мудру рано утром при всех заболеваниях легких и острых респираторных заболеваниях, а также при состояниях грусти, тоски и печали.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!
АЮРВЕДА



Мудра «Фасійта Майтреи»

СОДЕРЖАНИЕ

Гоникман Э. И.

Г 65 Как вытащить себя из стресса. Аюрведа – йога пальцев – мудры. – М.: Изд. Дом МСП, 2002. – 80 с., ил.

Эта книга родилась в результате большой тревоги и озабоченности автора той чрезвычайной ситуацией и теми психическими последствиями, которые сложились в Республике Беларусь в связи с аварией на Чернобыльской АЭС.

В небольшом объеме этой книги даны рекомендации по самомассажу и лечению с помощью аюрведы — малой йоги пальцев. Эти рекомендации прошли многовековую проверку, выдержали испытание временем и способны оказать действенную помощь. Среди множества мудр совместно с ламой Марамба Сингхом были выбраны те, выполнение которых обеспечит значительный лечебный эффект.

Предназначается самому широкому кругу читателей.

ISBN 5-7578-0078-X.

УДК 615.85
ББК 53.59

Научно-популярное издание

ГОНИКМАН Эмма Иосифовна

КАК ВЫТАЩИТЬ СЕБЯ ИЗ СТРЕССА
АЮРВЕДА-ЙОГА ПАЛЬЦЕВ-МУДРЫ

Ответственный за выпуск *Дайлидко Л.Б.*

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

ИД № 00002 от 27.09.99
ЗАО «Издательский Дом МСП»
125167, Москва, ул. Викторенко, д. 2/1.

Подписано в печать 04.11.01.Формат 84x108 1/32. Бумага газетная.
Гарнитура «Таймс». Печать высокая. Объем 2,5 п. л.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 853.

ФГУП «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7
Качество печати соответствует качеству представленных диапозитивов

...а. Аюрведа – йога паль-
...П, 2002. – 80 с., ил.
...ной тревоги и озабоченности
...психическими последствиями.
...в связи с аварией на Чернобыль-

...комендации по самомассажу и
...и пальцев. Эти рекомендации
...ли испытание временем и спо-
...множества мудр совместно с
...полнение которых обеспечит
...у читателей.

УДК 615.85
ББК 53.59

...а

...ЕССА
...УДРЫ

...Б.

...о продукции
...ры

...а газетная.
...п. л.

...7
...озитивов



Э.И. Гоникман

ДАОССКИЕ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЗВУКИ

Терапия самоспасения

В своей новой книге "Даосские целительные звуки" известная в стране и за ее пределами врач-натуропат, автор многочисленных работ по философии и альтернативной медицине Э.И. Гоникман знакомит своих читателей с магической силой звука и его возможностями. Подробно излагаются звуковые лечебные методы даосов, основанные на натурфилософии Древнего Китая, определяются профилактические методы и круг заболеваний, поддающихся исцелению с их помощью. Предлагаются наиболее эффективные тибетские системы оздоровления, основанные на вибрационной волновой силе звука. Впервые в мире автором делается попытка использовать силу звука в сочетании с жестовыми комбинациями для использования их глухонемыми.

Книга рассчитана на всех желающих использовать эффект силы звука для нравственного и физического оздоровления.

ISBN 5-7578-0097-6
Формат издания 84x108 1/32. Объем [illegible] стр., обложка мягкая.



Э.И. Гоникман

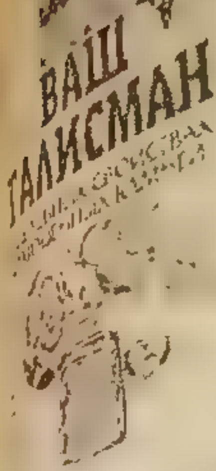
ДАОССКИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ЖЕСТЫ

Терапия самоспасения

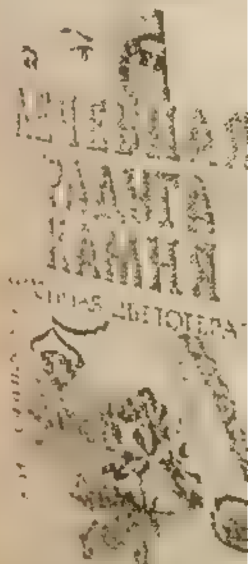
Мало кто осведомлен о силе, значении и роли собственных рук, которые всегда готовы придти на помощь. Недаром старая латинская пословица гласит: "Ubi dolor, ibi digitus" (Где боль, там и палец). Знаменитый Ван Гельмонт глубоко верил "во власть руки над болезнью". В новой книге известного врача-натуропата Э.И. Гоникман даосские лечебные жесты отнесены к терапии самоспасения, что уже говорит само за себя. К уже опубликованным ранее в книге "Как вытащить себя из стресса" 25 мудрам приводится ряд дополнительных, эффективно работающих, проверенных на практике лечебных жестов. Читатель знакомится с наследием древних даосов, умеющих управлять энергией рук и добиваться поразительных результатов.

Эта книга для всех. Она является ценным руководством для самооздоровления при самом широком круге заболеваний.

ISBN 5-7578-0096-8
Формат издания 84x108 1/32. Объем 168 стр., обложка мягкая, книга иллюстрирована



SBN 5-7578-0094
ормат издания 84



ля, а также на с

ISBN 5-7578
Форм



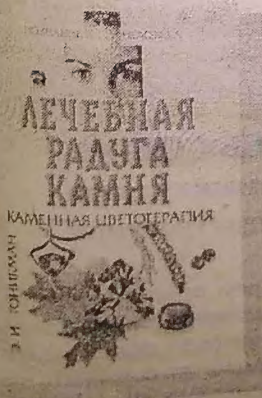
Э.И. Гоникман

ВАШ ТАЛИСМАН
О целебных свойствах драгоценных камней

В книге белорусский врач-натуропат и рефлексотерапевт Э.И. Гоникман знакомит с удивительным миром минералов, историей камней-амулетов и талисманов, их врачующими и целебными свойствами.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, а также на специалистов естественной медицины.

ISBN 5-7578-0094-1
Формат издания 84х108 1/32. Объем 128 стр., обложка мягкая.



Э.И. Гоникман

ЛЕЧЕБНАЯ РАДУГА КАМНЯ
Каменная цветотерапия

В книге приводится широкий круг заболеваний, при которых применяются минералы и их цвета, дается характеристика людей в зависимости от их цветовых предпочтений и зодиакальной принадлежности. Широко исследуется роль цвета в жизнедеятельности организма. Даются фундаментальные основы лечебной моды.

Книга рассчитана на широкий круг читателя, а также на специалистов естественной медицины.

ISBN 5-7578-0095-X
Формат издания 84х108 1/32. Объем 144 стр., обложка мягкая.

И.Л. Медкова, Т.Н. Павлова

ПИЩА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

Авторы книги на конкретных примерах показывают, как с помощью хорошо продуманной и правильно составленной молочно-растительной диеты избавиться от многих серьезных заболеваний быстрее и эффективнее, чем с помощью лекарств. Правильно организованное питание, по мнению авторов, — одно из важнейших условий здорового образа жизни и ключ к излечению от многих болезней.

Для широкого круга читателей.

ISBN 5-7578-0093-3
Формат издания 84x108 1/32. Объем 512 стр., переплет целлофанированный, блок шитый.



Котельников В. М.

ЗАЙМИТЕСЬ СОБОЙ
пособие по саморегуляции и самосовершенствованию

Цель книги, в которой представлены материалы из многих отечественных и зарубежных источников, — усилить интерес людей к самим себе и окружающим, помочь им сохранить здоровье, развить свои способности, облегчить взаимодействие с другими людьми и Природой.

Для широкого круга читателей.

ISBN 5-7578-0033-X
Формат издания 84x108 $^{1}/_{32}$. Объем 624 стр., переплет целлофанированный, блок шитый.





КАК ВЫТАЩИТЬ СЕБЯ ИЗ СТРЕССА

В книге читатель найдет рекомендации по самомассажу и лечению с помощью аюрведы — малой йоги пальцев, которые прошли многовековую проверку, выдержали испытание временем и способны были оказывать действенную помощь тем, кто следовал этим рекомендациям. Среди множества мудр выбраны те, выполнение которых обеспечит значительный лечебный эффект.

ISBN 5-7578-0078-X





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190